ЕДА, ИСЦЕЛЯЮЩАЯ КЛЕТКИ ОРГАНИЗМА

СЫРОЕДЕНИЕ

Еда, выводящая токсины
из организма

Еда, блокирующая оксиданты

Еда, обновляющая клетки
и дающая возможность
не стареть

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Выберите самую здоровую и полезную диету, которой придерживались еще наши предки, – сыроедение. Диету, которая сегодня высоко ценится миллионерами, звездами Голливуда и просто теми, кто хочет жить долго и не болеть. Диету Махатмы Ганди и Стива Джобса, а также йогов, знаменитых исследователей здорового образа жизни Брэгга, Шелтона…

Буквально через несколько дней вы заметите, что стали энергичнее, выносливее, веселее, любопытнее. Это происходит потому, что организм прекратил отравлять себя и вдоволь получает полезных веществ. Также вы узнаете, как питаться вкусно и в то же время полезно. Как с помощью свежих продуктов стать привлекательнее. Как обрести внутренне равновесие.

Найдите путь к душевной, физической и духовной гармонии вместе с этой книгой. Научитесь жить активно и долго, и при этом не болеть!

- Ольга Валожек
- Введение
-
-
- Глава 1. Откуда корни растут? История сыроедения
- С лопатой на охоту: наши предки – сыроеды
- Развитие движения сыроедов
-
-
- Третье тысячелетие. Fast time, fast food…
- Глава 2. Виды и особенности сыроедения
- Виды сыроедения по составу рациона
-
-
- Виды сыроедения по методике планирования
- Глава 3. Сыроедение и медицина
- Чего не хватает сыроедам?
-
-
-
- Чем сыроедение полезнее обычного питания?
-
- Глава 4. Переход на сыроедение
- Как стать сыроедом. Десять шагов к здоровой жизни
-

-
- Правила безопасного сыроедения
- Глава 5. Овощ нам в помощь. Рецепты
- Салаты, закуски
-
-
-
-
-
-
-
- Первые блюда
-
- Вторые блюда
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
- Напитки
- Десерты
-
- Соусы, заправки
-

Ольга Валожек
Сыроедение. Еда, исцеляющая клетки организма

Посвящаю эту книгу моим детям и мужу

Благодарю за помощь и неоценимые советы при написании этой книги Анастасию Бережную

Дай нам всем, Боже, здоровья и счастливого долголетия!

Введение

Женщины в нашей семье и так никогда не отличались худобой, славясь среди прочих родственников и знакомых. «Женщина и должна быть пышной, на всю кровать», – уверенно твердила мама, и отец всегда с ней соглашался, как впоследствии и мой муж. Но если поначалу я гордилась своим телом, то после рождения второго ребенка моя полнота стала угрожать не только количеству моих кавалеров, но и моему здоровью. Тяжелая калорийная пища, которую желудок переваривал с трудом, стала беспокоить болями в животе и тяжестью. Банальный подъем по лестнице на четвертый этаж отдавался какой-то старческой одышкой. Лишний вес начинал становиться препятствием для счастливой жизни.

Раз есть проблема – ее нужно решать. Но не так-то легко избавиться от того, что заложено в тебе природой. Шоколадные, кефирные, фруктовые диеты, кремлевское подсчитывание очков не давали никакого результата, да и сказывались на нервной системе не самым лучшим образом. Но однажды, на одном из многочисленных интернет-форумов, посвященных похудению, в разговоре проскользнула фраза о «пище йогов» – сыроедении. А затем я познакомилась на пляже со стройной девушкой, которая рассказала, как с помощью сыроедения избавилась от половины своих килограммов. И я начала искать материалы по этой чудодейственной диете – так я готовилась к битве за свое здоровье.

Следующие несколько месяцев прошли по строжайшему пищевому расписанию. Ужасно тяжело, особенно в первое время, было отказаться от привычной жареной картошки и даже хлеба и посвятить себя исключительно овощам, злакам и сухофруктам. Но месяц, другой, третий, полгода – и вместе с килограммами я утратила саму мысль о потребности в чем-то жареном и печеном. Каково же было мое удивление в первые месяцы строгой диеты, когда обнаружилось, что мне не нужно пользоваться увлажняющими кремами и масками для волос, а о таблетках я и вовсе позабыла!

Начав «измываться над организмом» осенью, я уже к весне увидела в зеркале не худощавую модель, но вполне стройную женщину со свежей кожей и блестящими волосами. К этому времени я уже и помыслить не могла ни о каких жареных котлетах и жирных пирожных, я не только окончательно перешла на новый тип питания, но и рассказала об этом всем знакомым, восхищенным происходящими со мной переменами. Ведь питаясь

исключительно сырой растительной пищей, человек не приобретает новое здоровье – он возвращает себе свое, «захламленное» чуждой организму микрофлорой и токсинами, которыми пестрит нездоровая пища.

...

Свидетельства очевидцев

Вот что говорят мои знакомые сыроеды с различным стажем об испробованной диете:

♥ *«Я стала намного лучше высыпаться, для бодрости мне бывает достаточно четырех часов».*

♥ *«Состояние моей кожи намного улучшилось, теперь на ней никаких черных точек»*

♥ *«Желудок работает, как часы, никаких проблем с пищеварением за те полгода, которые придерживаюсь сыроедения, не испытываю»*

♥ *«Потеть стала гораздо меньше, к тому же, пот перестал пахнуть. Волосы просто ополаскиваю водой, они всегда выглядят чистыми и ухоженными»*

♥ *«Перестал болеть вообще: ни грипп, ни обычная простуда больше не появляются. Зубы стали белоснежными, сошел весь налет»*

А что может быть лучше сыроедческой диеты для мужчин и женщин, желающих сбросить пару килограммов? Похудение и оздоровление организма в одном флаконе делают сыроедение идеальной системой питания для людей, страдающих от лишнего веса.

Именно эта диета помогла мне приобрести фигуру, о которой я давно мечтала, а вместе с тем – улучшить свое самочувствие в целом.

Существует множество концепций сыроедения, основанных на сбалансированности питания. Главный принцип этой диеты – обеспечить себя всеми необходимыми веществами для жизни, отказавшись от «мертвой», обработанной пищи.

♥ *Каким же образом можно максимально слиться с природой и питаться только естественными, натуральными продуктами?*

♥ *Как получить максимальную пользу от сыроедения?*

♥ *Как сыроеду не навредить своему здоровью?*

♥ *Как можно избавиться от болезней и укрепить организм без лекарств и биологически активных добавок?*

После своего поистине чудесного преображения я заинтересовалась сыроедением всерьез и решила найти ответы на все эти вопросы, перечитывая записи и расспрашивая других людей, для которых эта диета оказалась поистине панацеей. Некоторые из моих знакомых, особенно врачи, относились к моему способу питания неодобрительно, но при виде моего цветущего лица и обновленной фигуры забывали все свои аргументы.

Я перечитывала журналы, книги, интернет-сайты, посвященные сыроедению, общалась с сыроедами… Потом познакомилась с таким же сыроедом…

Шли годы, наша семья расширилась. Сегодня у нас уже двое детей, которые вполне здоровы, следуя нашей сыроедческой диете.

А недавно, сразу после того, как я в третий раз ушла в декретный отпуск, друзья предложили мне написать статью в журнал. Несколько дней работы – и я поняла, что статья начала разрастаться, ведь хотелось написать о самом главном, а главным оказалось все. Вот я и решила присоединить к своему тексту свои любимые рецепты и сделать книгу.

Разумеется, для того, чтобы написать все правильно и не ошибиться в главах, касающихся медицинского аспекта сыроедения, нужна была помощь специалиста. Таким специалистом стала моя подруга Анастасия Бережная, которая не только является консультантом по диетическому питанию, но и сама уже несколько лет отдает предпочтение именно сыроедческой диете. И вот итогом наших стараний и методов – научных и жизненных – стала книга, которую вы держите в руках.

Надееюсь, что эта книга поможет вам избежать ошибок,

которые совершают начинающие (и я тоже), и присоединиться к кругу людей, для которых естественный образ питания оказался наилучшим и вернул радость здоровья и процветания.

Глава 1. Откуда корни растут? История сыроедения

В течение многих лет люди пытались найти идеальный баланс между всеми съедобными дарами природы, которые существуют на планете. И ежедневно все большую и большую армию поклонников собирает самая старейшая из всех диет – сыроедение.

Прежде, чем в корне изменить свое питание, свой внешний вид, да что там, весь мой стиль жизни, я решила подтвердить для самой себя, что такая диета не вредна. И что же я выяснила чуть ли не в начале своих изысканий? То, что сыроедение не просто какая-то новомодная диета, которую придумали голливудские звезды и истощенные модели. Это – образ жизни, которого придерживались наши самые давние предки. И история у этого самого образа жизни тянется с доисторических времен.

С лопатой на охоту: наши предки – сыроеды

Одним из сильнейших аргументов сторонников сыроедения в пользу этой диеты является то обстоятельство, что пища наших предков, первобытных людей, в основном состояла из растительных продуктов. Ягоды, фрукты, коренья, орехи, злаки, съедобные листья – все это составляло рацион человека десятки тысяч лет назад. И десятки тысяч лет наши предки питались исключительно вегетарианской пищей, не прикасаясь к животному мясу.

Согласно исследованиям археологов, рацион первобытного человека состоял на 65 % из растений и только на 35 % – из продуктов животного происхождения. Насчет того, каким именно растениям отдавал предпочтение первобытный человек, между учеными ведутся споры: одни считают, что наши предки отдавали предпочтение фруктам, овощам и ягодам в сыром виде, другие – что основу питания составляли зерновые культуры, злаки.

Со временем пища первобытного человека становилась разнообразнее, но и список болезней увеличивался. Именно поэтому распространено мнение, что питание наших прародителей – уникальный образец здоровой пищи. Существует также и другая точка зрения: приобщение первобытных людей к обработанной пище способствовало их физическому усовершенствованию, но сокращению продолжительности жизни.

Профессор Гарвардского университета Ричард Вронгхам считает, что именно растительная пища стимулировала ускоренное развитие головного мозга, которое началось 1,8 миллионов лет назад.

Современные исследователи, изучающие народы, которые сохранили первобытный образ жизни (например, эскимосов Аляски), отмечают у представителей этих народов крепкие зубы, хорошие кости, отличный иммунитет, оптимизм и никакой склонности к полноте.

Последователи первобытного уклада питаются ягодами, орехами, мхом, а также сырыми животными продуктами.

На современном этапе развития человек находится в процессе адаптации к пище, прошедшей термообработку. Но генетически человек приспособлен к сырым продуктам намного лучше, чем к обработанным.

Сырая пища естественна и намного более полезна и эффективна, чем любая другая еда. И в этом я убедилась на своем

опыте!

Развитие движения сыроедов

Многие годы традиции сыроедения были отложены на дальнюю полку и распространялись только в совокупности с религиозными постулатами различных движений. В эпоху Ренессанса появлялись новые блюда, которые вполне могут быть записаны в рацион современного сыроеда.

Так, в эпоху Возрождения появилось итальянское блюдо *карпаччо* , которое было названо в честь художника Витторио Карпаччо, предававшегося экспериментам не только в своей мастерской, но и на кухне. Основу карпаччо составляют тонкие ломтики сырого мяса или рыбы, приправленные соусом.

Гурманы-французы, подсмотревшие за трапезой кочевников, переняли у них рецепт *тартара* (не путать с соусом!) – блюда из сырого мяса и рыбы, мелко порубленных ножом и политых особым соусом. Как правило, из мяса чаще всего брали телятину, из рыбы – лосося и тунца.

В Латинской Америке до сих пор распространен рецепт *севиче* – закуски из сырой рыбы под цитрусовым соком.

Основателем современного течения сыроедения считается пресвитерианский священник Сильвестр Грэм (Sylvester Graham, 1794–1851), который был убежден, что именно неправильно питание провоцирует грехи, пороки и болезни человека. Американский священник основал вегетарианское общество и положил тем самым основу сыроедческого движения.

В 1917 году был открыт первый сыроедческий ресторан США в Калифорнии. Его владельцами были Вера и Джон Рихтеры. Ресторан получил название «Euthropheon», что в переводе с греческого означает «Правильное питание», и в течение четверти века не только обслуживал посетителей, но и просвещал их мудростью питания и жизни.

Незадолго до этого в том же городе предприниматель и ученый Норман Уолкер, который не только являлся поклонником здорового питания, но и преуспел в развитии такой сферы альтернативной медицины, как лечение сырыми соками, открыл первый сок-бар. Позже им была основана Норуолкская исследовательская лаборатория, которая изучала эту целительную стезю.

...

В число знаменитых

поклонников сыроедения в 20-е годы 20 века входили:

♥ *Доктор Пол Брэгг;*

♥ *Изобретатель фитнеса Джек Лаланн;*

♥ *Один из основоположников диетологии Макс Герсон;*

♥ *Основатель Американского общества натуральной гигиены Герберт Шелтон;*

♥ *Американский диетолог и дантист Уэстон Прайс;*

♥ *Американский исследователь доктор Эдвард Хауэлл;*

♥ *Финский биохимик Арттури Виртанен;*

♥ *Доктор Энн Вигмор (доказала полезное действие пшеничного сока на иммунитет человека).*

Сороковые и пятидесятые годы движения сыроедов были окрашены борьбой с заявлениями официальной медицины и фармацевтики о вреде натуральной гигиены и питания. Но уже 60-е годы ознаменовались расширением сети магазинов здоровой пищи и специализированных точек продаж для вегетарианцев и сыроедов. Немалую роль в возрождении интереса к сыроедческой диете как к образу жизни сыграло движение хиппи.

…

Ныне употребление фруктов и овощей под лозунгом мирного сосуществования с природой вошло в моду.

Немалую роль в продвижении сыроедения сыграли издания таких авторов как Лесли Кентон «Новая природная энергия» (The New Raw Energy), Викторас Кульвинскас «Выживание в 21 веке» (Survival into the 21st Century), а также нашумевшее произведение «Первый закон природы» (Nature\'s First Law),

которую написали Вольф, Арлин и Дини, появившиеся в 1990-е годы.

Третье тысячелетие. Fast time, fast food…

В XXI веке наша жизнь разделяется на краткие, в сумасшедшем темпе сменяющие друг друга, мгновения. Это эпоха высочайшего темпа жизни, высочайшего темпа работы, высочайшего темпа приема пищи. Во многих экономически развитых странах получила распространение система индустриального питания. Продукты, поставляющиеся этой системой, подвергаются множеству обработок: консервирование, рафинирование, быстрая заморозка, и так далее. Неудивительно, что «измученная» подобными манипуляциями пища теряет львиную долю своей пользы и питательности и даже приобретает вредные элементы. Разбалансированность пищи и отсутствие нужных элементов ведет ко множеству недугов: диабет, рак, ожирение, гипертония.

Рост этих болезней и привел к повышенному интересу к оригинальным способам питания. Концепции здорового питания стали модны среди звезд шоу-бизнеса и прочих законодателей светской моды, особенно в странах Западной Европы и Америки. Так, получили распространение раздельное питание, аюрведческое питание и, конечно же, сыроедение.

Многие из модных концепций помогают избавиться от болезней и улучшить качество жизни, часто принципы питания входят в рекомендации диетологов, обычных врачей и фармацевтов.

Глава 2. Виды и особенности сыроедения

Главный выигрыш сыроедов – общее оздоровление. Употребление в пищу продуктов, прошедших тепловую обработку, затрудняет вывод из организма вырабатываемых при их усвоении токсинов. Сырая же растительная еда очищает организм, помогает сопротивляться болезням и нормализировать внутренний баланс организма. После отказа от вареной пищи и пищи животного происхождения у новоиспеченных сыроедов нормализуется сон, улучшается состояние волос, ногтей и зубов. Правильно организованное питание предотвращает опасность заболевания раком кишечника, а также ограждает от инфекционных и сердечно-сосудистых заболеваний, в то время как термически обработанная пища зачастую наносит непоправимый вред организму, не говоря уже о консервантах и прочих добавках, которыми пестрит магазинная продукция.

Существует множество концепций и видов сыроедения, различающихся между собой по количеству, разнообразию и характеру употребляемой пищи. Часто сыроедение совмещают с вегетарианством, в таком случае на стол подаются только блюда из сырых фруктов, овощей и зерновых. Но, если вы начинающий сыроед, то вам лучше выбрать более щадящие типы диеты, о которых вы можете прочитать ниже.

Виды сыроедения по составу рациона

Всеядное сыроедение

Этот тип сыроедения допускает употребление любой пищи, в том числе мяса, рыбы, молока, некоторых молочных продуктов, яиц, морепродуктов. Все эти продукты употребляются только в сыром, сушеном, вяленом или маринованном виде, безо всякой тепловой обработки. Но нужно быть очень осторожным, выбирая этот вид сыроедения – часто сырое мясо или рыба является местом обитания возбудителей болезней, которых может убить только термическая обработка.

...

Если вы в качестве диеты выбрали сыроедение с употреблением мяса и рыбы, обязательно обращайте внимание на свежесть и качество продукта! Я не злоупотребляла этими деликатесами, позволяя себе изредка кусочек домашнего вяленого мяса, но один мой знакомый сыроед рассказал несколько печальных историй, в основе сюжета которых лежит непроверенное мясо и сырая рыба из магазина. Поверьте, лучше сто раз проверить кусочек мяса, чем потом проверять желудок и кишечник.

Готовясь к новому образу жизни, я выбрала именно этот вид сыроедения. Если при замене всех вареных овощей сырыми организм не сильно сопротивлялся, то одним махом лишить себя мяса, молока, рыбы очень сложно. Поэтому вот уже второй год я придерживаюсь всеядного сыроедения, позволяя себе иногда вяленое мясо, пару-тройку сырых яиц, сушеную рыбу. Возможно, еще через год я перейду на вегетарианское сыроедение или фрукторианство для того, чтобы проверить свое самочувствие. Но пока я чувствую себя великолепно в своем новом теле и ограничивать себя не стремлюсь. Как видите, прекрасные

результаты сыроедения не заставляют себя ждать, к какому виду оно бы ни относилось.

Но, если вы не можете употреблять мясо, рыбу или молочные продукты по личным убеждениям или наставлению врача, для вас найдется много других вариантов.

Вегетарианское сыроедение

В этом случае мясо и рыба полностью исключаются из рациона, но остаются яйца, молоко и молочные продукты (разумеется, без тепловой обработки).

Веганское сыроедение

В этом случае сыроеды исключают абсолютно все продукты животного происхождения, употребляя лишь растительную пищу. Этот тип сыроедения наиболее распространенный.

Плотоядное сыроедение (сыромясоедение)

Основу питания составляют сырая рыба, морепродукты, мясо, яйца и жир животных. Фрукты и овощи в таком рационе сведены к минимуму. Такой тип сыроедения характерен для эпохи палеолита и сейчас встречается крайне редко, чаще всего – в северных холодных странах.

Фрукторианство

Основу рациона составляют сырые плоды – свежие фрукты и ягоды, иногда орехи, бобовые и злаки. Фрукторианцы едят только те фрукты, ягоды и овощи, ради употребления которых не нужно уничтожать растение. Например, помидоры, яблоки и огурцы подходят для еды (так как растение продолжает расти), а вот морковь, картофель, зеленый лук после сбора лишается важных органов и перестает расти, поэтому эти овощи для фрукторианской диеты не подходят.

Фрукты и овощи, разрешенные фрукторианской диетой: дыни, бобовые, фиги, бананы, смородина, абрикосы, черника, малина, грецкий орех, гречиха, авокадо, и так далее.

...

Известными фрукторианцами являлись Махатма Ганди и Стив Джобс.

То, что такие знаменитости являлись приверженцами сыроедения, в свое время удержали меня на правильном пути, когда через несколько дней после начала новой диеты я была на грани того, чтобы

бросить практику сыроедения.

Виды сыроедения по методике планирования

Сыромоноедение (монотрофное сыроедение)

Главное правило сыромоноедения – не смешивать различные продукты во время употребления пищи. В один прием пищи допускается только один продукт, разумеется, растительного происхождения. Соль, перец, различные приправы и усилители вкуса исключаются из рациона. Единственный допустимый напиток – вода. Интервал между приемами пищи может составлять от получаса до нескольких часов. Количество съеденного зависит от потребности организма. При этом с утра, сразу после пробуждения не стоит набрасываться на еду – лучше подождать некоторое время и оттянуть время завтрака, после чего скушать что-нибудь сочное и сладкое. Первый плотный прием пищи лучше всего совершать в полдень, ограничиваясь опять-таки потребностями организма и аппетитом.

Смешанное сыроедение

Более распространенный тип сыроедения, нежели монотрофное. В этом типе допустимо смешивать овощи, фрукты, орехи, животные белки и молочные продукты. Пища в таком случае классифицируется в зависимости от содержания в ней белков, жиров и углеводов. Сыроеды стараются сбалансировать свой рацион так, чтобы получать в один прием пищи одинаковое количество этих веществ.

Глава 3. Сыроедение и медицина

Чего не хватает сыроедам?

У новоявленных сыроедов, как и у вегетарианцев, и вообще у любого человека, который готовится себя в чем-то ограничить, возникает вполне логичный вопрос: а где брать те или иные вещества, необходимые для организма? И, хоть сыроедение и не исключает мясо из рациона его последователей, все же его употребление ограничено. Рассмотрим употребление сырых продуктов подробнее.

Белки

Многие противники вегетарианства и сыроедения апеллируют к недостатку белка и необходимых аминокислот в своих выступлениях. Но все белки – как животные, так и растительные – содержат нужные аминокислоты, недавние исследования Каролинского университета и немецкого института Макса Планка показали, что по содержанию необходимых аминокислот фрукты и овощи не уступают мясным продуктам. А злаковые, бобовые и орехи восполняют недостаток белка, которого в этих продуктах больше, чем в ветчине и бифштексах.

...

Из личного опыта:

Чтобы ввести в свой рацион больше белка, я готовлю больше блюд из зеленого горошка, кукурузы и авокадо, а также десерты из сухофруктов.

Витамин B12

Еще один камень преткновения начинающих вегетарианцев – нехватка витамина B12, которая вызывает нарушение образования эритроцитов, что, в свою очередь, вызывает анемию. Без витамина B12 повышается угроза сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний нервной системы. Но угроза нехватки этого витамина значительно понижается при употреблении молока и яиц (сырых, не обработанных термически).

...

Из личного опыта:

Проблему с нехваткой витамина B12 я легко решила с помощью салатов из морской капусты, пророщенных ростков пшеницы, а также шпината и сырого яичного желтка. Если же вы, как и я, выбрали сыроедение с употреблением мяса и рыбы, то также можно иногда побаловать себя маринованными кальмарами и креветками, а также вяленой говядиной.

Кальций

Нередко сыроеды сталкиваются с серьезной проблемой: ухудшение состояния зубов и ногтей. Происходит это из-за неправильно составленного рациона, что вызывает нехватку кальция. Сыромясоеды в этом плане выигрывают: молоко даже в сыром виде является великолепным источником кальция. Если же вы вычеркнули из своего рациона мясо, рыбу и молочные продукты, кушайте больше чеснока, кольраби, листовую капусту, фасоль, петрушку, сельдерей.

Из личного опыта:

Отличным источником кальция для веганосыроедов станет салат из зелени укропа, петрушки и … листьев одуванчика!

Чем сыроедение полезнее обычного питания?

1) Любая термическая обработка пищи делает ее «мертвой» и уничтожает энзимы, ферменты, отвечающие за процесс аутолиза (переваривания) и других процессы в клетках. При сыроедческой диете рацион человека состоит из сырых, чистых, «живых» фруктов, овощей, зерен, даже мяса и рыбы. Известно, что горячей пищи в природе вообще не существует. Максимальная температура пищи – 36–38 ˚С, и это температура тела жертвы, убитой хищником. Поэтому желудок человека изначально предназначен для переваривания исключительно сырой пищи: с древних времен желудочно-кишечный тракт не претерпел никаких изменений.

...

Главная проблема в употреблении сырого мяса – это его свежесть и чистота. Тепловая обработка уничтожает вредные бактерии в мясе, хорошо прожаренное мясо безопаснее сырого. Если вы решили выбрать сыромясоедение, нужно сразу убедиться, что мясо или рыба свежая и не содержит в себе химических добавок.

Лучше всего приобретать мясо и рыбу не в магазине и уж точно не в супермаркете, а в частных угодьях: деревнях, селах, колхозах. Идеальным вариантом станет собственное хозяйство и лично выращенная птица и скотина.

2) Из-за сохранения в сырой пище пищеварительных ферментов ускоряется процесс аутолиза. Под влиянием желудочного сока клетки пищи приступают к самопереваариванию. Таким образом, сырая пища не нагружает работой ни желудок, ни другие органы пищеварения. Организм

экономично расходует энергию.

3) После перестройки организма, перешедшего на сырое питание, оздоравливается микрофлора толстого кишечника. Достаточно нескольких месяцев, чтобы избавиться от проблем с пищеварением с помощью сырой пищи.

4) Организм укрепляет свой иммунитет, человек практически перестает болеть простудой, гриппом, воспалительными болезнями.

5) Физическая выносливость организма при потреблении меньшей калорийности пищи, экономичная работа всех систем организма.

6) Сокращается потребность во сне, пробуждение легкое.

7) Снижается потребность в косметике и средствах гигиены. Снижается количество выделяемого пота, сама жидкость теряет запах.

Глава 4. Переход на сыроедение

Как стать сыроедом. Десять шагов к здоровой жизни

Итак, вы заинтересовались здоровым питанием в целом и сыроедческой диетой в частности. Замечательно. Первоначальный интерес – крайне важный компонент перехода к здоровой, чистой жизни. Но это один маленький шажок из целого пути от Меня-всеядного до Меня-здорового.

Не бояться, не поддаваться, не сорваться – жизнь сыроеда во многом состоит из этих «не». И каждый, кто принял важное и серьезное решение ограничить себя в питании и сделать свою жизнь здоровой, проходит через одни и те же 10 шагов. Любой, кто придерживается диеты – любой: шоколадной, вегетарианской, фруктарианской, аюрведческой – увидит в этих шагах свой путь и найдет в нем поддержку.

Шаг 1: Признай своего «врага». Все зависят от солений-варений

Что мы имеем? Быстрая жизнь, постоянный цейтнот, fast time, fast life, fast food. Все в режиме fast. С последним, к сожалению, мы сталкиваемся чаще всего. И что, что же в итоге мы имеем? Едим, пока желудок не набьется до отказа. Доедаем все, чтобы не выбрасывать. Заедаем скуку, заедаем стресс, даже успех – и тот заедаем. Все это в норме вещей, и в то же время мы не понимаем, что находимся уже в зависимости от еды. И не просто от еды, а от вареной, жареной, копченой, очень вредной еды. Мы ищем утешение в этой еде, сводим к ней нашу радость и удовольствие. Преломление этого взгляда на еду и есть первая ступень, первый шаг к здоровому образу жизни. Признайте, что у вас есть зависимость от вареной и жареной еды.

Да, первый шаг – один из самых сложных. Нередко те, кто выбирают сыроедческую диету, оставляют в своем рационе изредка вареную или поджаренную пищу, мотивируя это «почти полным отказом от термической обработки». Поверьте, эта ситуация ничем не отличается от доводов заядлых курильщиков – «Но это ведь только одна сигарета в сутки!».

Не ищите утешения и радости в еде. Станьте перед зеркалом и четко проговорите: «У меня есть зависимость от вареной (жареной, печеной) еды. Я собираюсь это изменить. Я хочу получать от пищи только пользу». Повторяйте это себе ежедневно, корректируя речь в зависимости от собственного ощущения.

Будьте честны с собой. Скажите: «Я знаю, что мне очень хочется съесть кусок жареной пищи. Но я преодолею это желание

и избавлюсь от него, потому что хочу получать удовольствие от самой жизни, а не от набивания желудка».

Преодолейте самую тяжелую форму болезни – отрицание, сделайте удачный старт. И однажды вы скажете своему отражению: «Я отказалась от вареной и жареной пищи. Я не чувствую зависимости от еды. Я хорошо себя чувствую и готова открывать для себя новые горизонты в этой жизни».

Шаг 2: Увидеть и поверить. Отдайте сыроедению золотую медаль

Если вы успешно преодолели первую ступень, вторая не окажется для вас сложной, хотя и в ней есть свои нюансы. Второй шаг – поверить, что сыроедение – лучший образ жизни, который можно выбрать. В первых главах этой книги я уже упоминала о том, какие положительные стороны есть в сыроедении с медицинской точки зрения. Нашему организму приходится буквально приспосабливаться с трудом к вредной обработанной пище, в то время как к употреблению сырых овощей, фруктов и злаков он подготовлен на биологическом, генетическом, историческом, если хотите, уровне.

Но интересующей нас особенностью (или недостатком – как кому больше нравится) человеческой психологии является то, что мы безоговорочно верим лишь тому, что пережили на своей шкуре. Я это почувствовала, моя семья это увидела и также почувствовала. Мы с мужем употребляем исключительно сырую пищу уже несколько лет (я – пять лет, Сергей – три года), наши дети (возраст – девять и семь лет) на 80 % питаются сырыми овощами, фруктами и орехами. За последние три года нашей семье ни разу не пришлось обращаться к врачу (за исключением профосмотров в детском садике и школе). Так как я сразу отнеслась серьезно к питательному режиму дня (по нескольку часов высчитывала дневную норму кальция, белка, углеводов, витаминов и составляла списки блюд на месяц вперед), то проблем с волосами, зубами, кожей и общим состоянием не возникало. Разумеется, первоначальное голодное состояние мешало, но я твердо верила в действенность и полезность этой диеты – и результаты не заставили ждать.

Шаг 3: Орудия к бою! Подготовьте кухонный фронт

Если вы думаете, что на сыроедческой кухне ваши руки заскучают и будет достаточно схрумкать кочан капусты на обед, то вы сильно ошибаетесь. Это вареная еда по сравнению с сыроедческим разнообразием вам покажется пресной и неинтересной в приготовлении, ведь у сыроеда всегда работает фантазия. К тому же, по виду и вкусу вареная еда часто уступает сырой: сырая никогда не теряет своего «товарного» яркого вида,

все продукты сохраняют свой уникальный вкус, а необходимость строго следовать рецепту отпадает сама собой.

Готовьте блендер, соковыжималку и дегидратор – сейчас им будет жарко! Эти три инструмента – «святая троица» сыроеда: блендер – основа всех первых, вторых блюд, десертов, соусов и напитков, соковыжималка окажет вам неоценимую помощь, а дегидратор не оставит ваш стол без хлебцев, крекеров и котлеток. Единственный аппарат, который действительно придется отставить в сторону – эта плита. Зато подумайте, какую экономию газа или электричества это вам принесет!

Не переживайте из-за первых неудач, с опытом вы научитесь придавать мясной вкус котлеткам из моркови и орехов, а ваши десерты побьют на раз-два-три все бисквитные торты!

Подстраивайте блюда под свой вкус, всегда можно «отрегулировать» вкусовые качества того или иного блюда:

♥ Чтобы придать блюду кислинку, можно добавить: щавель, лимон, помидоры, ревень, яблочный уксус, кислое яблоко.

♥ Чтобы придать сладость, положите: сухофрукты, манго, банан, персик, сладкое яблоко, мед.

♥ Для остроты добавьте: лук, чеснок, хрен, перец, семена горчицы.

♥ Для соленого привкуса в блюдо добавляйте: морскую соль, сельдерей, кинзу, морские водоросли.

♥ Для горечи подойдут: миндаль, чеснок, лук, зелень сельдерея, шалфей, перец.

Шаг 4: Не нужно войн. Разумный диалог с «не-сыроедами»

Вареная еда для нас, для нашего окружения – это норма. Никто и не задумывается, что должно быть все не так, как заведено. Зачастую начинающие сыроеды допускают ошибку – они начинают чуть ли не силой перетаскивать свою семью, близких родственников, друзей, знакомых на сторону этой диеты, из-за чего становятся похожими на служителей какого-то средневекового культа или современной религиозной секты.

Разумеется, мы знаем, какую пользу несут в себе сырые овощи и фрукты и насколько вредна вареная и жареная пища. Но представьте себе, что все сыроеды выбегут на улицу с транспарантами и попытаются силой накормить тертой морковкой первого встречного со словами «дурень, ешь, это же жутко полезно»? Такое недопустимо, верно? Почему же мы так поступаем со своими близкими?

Лучшим решением будет оповестить семью о своем выборе. Просто оповестить. Не ждите стоячих оваций или одобрительных заздравных речей. Скорее всего, реакция ваших близких будет недоуменной, вроде «с чего это вдруг тебе стукнуло в голову?»

или насмешливой – «перебесится, пройдет». Не нужно тут же с пеной на губах доказывать обратное – подайте пример своим поведением и настойчивостью. Ни в коем случае не уподобляйтесь той даме из анекдота, запретившей всем знакомым есть что-то запрещенное на ее глазах («раз мне нельзя, значит и вам тоже»). Выбор ваших близких в пользу жареной еды так же важен, как и ваш, уважайте его, тогда добьетесь уважения и к своему образу жизни.

Что касается настоящего перевода ваших близких в свою «веру» сыроеда, то могу проиллюстрировать это на своем примере. Мой муж вначале, разумеется, недоумевал, с чего это я решила питаться травой, но возражать не стал. «Главное, чтобы у нас на столе стояла нормальная еда, если так хочется готовить в два раза дольше, будь по-твоему, это твое дело». Переломным моментом, а точнее, блюдом, стали сыроедческие котлетки с кунжутом. Их я готовила раза три. Первые две порции ушли то ли на зажарку для борща, то ли на начинку для пирожков, оставив меня наедине с салатами. Однако в третий раз мне улыбнулась удача, и на столе рядом с дымящимися обычными котлетами стала тарелка с моими, кунжутными. Домашние вовсю старались не коситься на мою «траву», которую я с аппетитом уплетала, но любопытство взяло вверх, и младшенькая попросила «семечковую котлетку». А за ней и старшая. А там, само собой, и глава семейства заинтересовался, что же это мы такое вкусное едим. В итоге обычные котлеты остались до следующего вечера, тогда как мои разошлись чуть ли не мгновенно.

Потихоньку на семейный стол стали «прокрадываться» сыроедческие салатики, супы, вторые блюда, десерты. Разумеется, дети и муж скучали по мясу и жареным блюдам, отказать я им не могла.

Но постепенно муж стал обращать внимание на мой цветущий вид, детям было приятно в обществе всегда веселой мамы, а мне было легко сделать по дому тысячу дел (к тому моменту уже прошло полгода моей диеты, но результат стоил такого ожидания). Неудивительно, что вскоре муж сам заинтересовался моей диетой. Как он мне потом признался, «увидел, как на тебя заглядываются мужчины на улице, почувствовал себя ржавым стариком рядом с молодой девушкой». Дети же, не задумываясь, с удовольствием трескали шоколадные десерты и морковные котлетки с орехами, нисколько не жалуясь на вкус и внешний вид блюд (я иногда все же покупаю им фабричные конфеты и мороженое, но уже гораздо чаще слышу просьбы приготовить что-то самой).

Не давите на своих близких, попросите их поддержать вас.

Ваш муж будет покупать вам вместо коробки конфет ветку винограда, а дети выпросят рецепт особого сырого торта, чтобы сделать маме «сюрприз». Люди любят помогать, дайте понять, что ваша семья нужна вам – и это еще больше укрепит ее. Рано или поздно ваши близкие увидят пользу сыроедения на наглядном примере и сразу осуществят шаг № 2 – поверят вам и поверят в сыроедение.

Шаг 5: Еще бы ночь простоять да день продержаться. О стойкости сыроедам

Итак, мы приближаемся к золотой середине нашего пути. И для того, чтобы перевалить через рубеж, потребуются неимоверные усилия. Ведь теперь начинается самое сложное – преодоление искушений.

Искушения для начинающего сыроеда будут подстерегать его везде – на работе во время обеда, дома, на улице. Поэтому сперва нужно ограничить сферу своего местонахождения на некоторое время. Допустим, для вас самым сильным искушением является картошка фри или гамбургеры. По мере своих возможностей старайтесь избегать мест, где расположен МакДональдс, а тем более в то время, когда очереди в это заведение практически нет. Если вы без ума от ароматной выпечки, обходите кругами кондитерские и магазины с кулинарным отделом.

А как же бороться с соблазнами дома, во время ужина, на рабочих обедах, во время похода с друзьями в кафе или ресторан? Да, это сложно, но также поддается «лечению». Для того, чтобы избежать искушения дома, прежде, чем начать готовить еду для своих близких, подкрепитесь сами. Сытый желудок не так соблазняется ароматами из кухни, как голодный. Для того, чтобы не сорваться и не перекусить быстрыми колбасно-сырными бутербродами, заранее готовьте себе «экстренный перекус»: сыроедческие сэндвичи, нарезку из сырых овощей, соки и напитки. Жующий организм на время забывает о бывшем желании съесть хоть что-нибудь вредное. Подготовьте такие же «перекусы» для работы, носите с собой пакетики сырых орехов или семечек, они отлично утоляют голод. Что касается ресторанов, то в любом заведении найдется салат из одних сырых овощей с растительным маслом и свежевыжатый сок. А чтобы не глотать слюнки, глядя на порции друзей, перекусите заранее дома.

Но, даже несмотря на эти ухищрения, требуется недюжинная сила воли, чтобы противостоять соблазнительным запахам мяса, выпечки и напитков. Найдите для себя своеобразный «хлыст». Для меня им стала мысленная картинка толстой американки, у которой жировые складки свисают по бокам штанов. Эту

картинку я силой впихивала в голове вместо образа вкусной курочки и оливье.

Вот какую ситуацию-игру приводит в своей книге Виктория Бутенко:

…

Виктория *: Лара, ты уверена, что хочешь бросить пить кофе?*

Лара: *Абсолютно. Я обещаю себе бросить пить кофе уже в течение двух лет и за это время я смогла выдержать без кофе всего одну неделю.*

Виктория: *Лара, какой твой самый любимый сорт кофе и где ты его обычно покупаешь?*

Лара: *Я люблю латте. Я всегда его покупаю в Старбаксе.*

Виктория *(обращаясь к студентам): Пожалуйста, попытайтесь соблазнить Лару на кофе. Будьте изобретательны так, чтобы ваши предложения звучали правдоподобно, и от них было бы тяжело отказаться.*

Виктория, *обращаясь к Ларе : Лара, ты должна отвечать: «Нет, спасибо», кроме того, это должно звучать так, чтобы твои друзья не обиделись. В реальной ситуации, когда тебе кто-то предлагает что-то от всего сердца, ты не говоришь: «Убирайся, я кофе больше не пью». Дай им понять, что искренне ценишь их заботу, и предложи в свою очередь что-нибудь другое, как: «Большое спасибо за ваше предложение, но может быть мы лучше выпьем сок?». Если они будут настаивать, не поддавайся и скажи им: «Извините, но я не могу больше пить кофе по состоянию здоровья» или: «Я приняла*

решение не пить больше кофе», или: «Мой доктор не рекомендует мне пить кофе».

Кэрен: *Лара, ты знаешь, я была в Старбаксе, и у них сегодня были сниженные цены, и я купила тебе твой любимый кофе – латте. Вот держи!»*

Лара: *«Ой…»*

Виктория *Ларе : «Что ты должна ответить?»*

Лара: *«Кэрен, большое спасибо за заботу! Но я больше не пью кофе. У меня высокое давление. Но все равно спасибо! Я надеюсь, что ты сможешь предложить этот кофе кому-нибудь еще!».*

Кэрен: *Конечно! Я понимаю.*

Майк: *Я твой отец. Хочу тебя поздравить! Ты унаследовала от нас, твоих родителей, фабрику по производству кофе. Согласно старой семейной традиции каждое утро ты должна выпивать чашку нашего свежезаваренного кофе.*

Лара: *Папочка, спасибо тебе большое! Я очень сильно тронута! Но у меня очень высокое давление, и мой доктор запретил мне пить кофе. Может быть, наш менеджер будет снимать пробу с кофе вместо меня? Или, может быть, я чисто символически буду держать чашку, но пить не буду?*

Майк: *Я понимаю тебя, дочка. Мы что-нибудь придумаем.*

Сара: *Слушай, Лара. Я так рада, что ты моя подруга. Я знаю, как ты любишь кофе. И я только что выиграла приз в Старбаксе – бесплатный кофе в течение всего года. И поскольку я кофе не пью, я отдаю этот приз тебе.*

Лара: *Спасибо тебе огромное за*

твое щедрое предложение! Я знаю, что ты настоящая подруга и поймешь меня. Я решила не пить больше кофе, т. к. у меня проблемы со здоровьем. И я уверена, что у тебя есть еще кто-то, кому ты можешь сделать этот подарок.

Сара: *Да, конечно.*

Джери: *Лара, мы провели за рулем уже несколько часов. Сейчас 2 часа ночи, мы оба хотим спать, но нужно продолжать вести машину. Давай остановимся на заправке, и я куплю нам кофе.*

Лара: *Спасибо, Джери. Ты можешь купить кофе себе, если хочешь, но я по опыту знаю, что мне кофе все равно не поможет. Так что, пока ты покупаешь кофе, я немножко вздремну. Я лучше пожую орешки.*

Марлен: *Привет Лара. Ты помнишь, что сегодня день нашей традиционной встречи в кафе? У меня столько новостей для тебя! Пошли.*

Лара: *Ты извини меня, Марлен, но я не могу идти в кафе.*

Марлен: *В чем дело? Ты что, мне больше не друг?*

Лара: *Ну, конечно же, я твой друг, Марлен, и я не могу дождаться услышать все твои новости. Но мой доктор запретил мне пить кофе. Если я пойду в кафе, я могу соблазниться. Давай лучше пойдем и выпьем сок.*

Марлен: *Это будет не то, ведь мы всегда встречались в кафе!*

Лара: *Послушай Марлен, я не хочу тебя обижать. Ты мой лучший друг, и мне сейчас нужна твоя поддержка. Пожалуйста, пойми меня.*

Марлен: *Хорошо, пошли выпьем*

сок.

Виктория: *Лара, поделись, пожалуйста, с нами своими ощущениями во время этой игры. Чувствуешь ли ты себя более сильной?*

Лара: *Я поражена, насколько это было реально. В начале мне было тяжело говорить «нет». Потом стало все легче и легче. Впервые в жизни я осмысленно говорила «нет». До этого я даже об этом не задумывалась. Я знаю, что я обрела почву под ногами. Теперь у меня есть целый репертуар, из которого я могу черпать ответы для реальной жизни. Спасибо вам всем за помощь.*

Найдите себе свой «хлыст», подготовьте свои «экстремальные перекусы» и удачи с пятым шагом!

Шаг 6: Найти дружеское плечо. С кем делить проблемы сыроеда?

Найти единомышленников и соратников по «сыроедческой армии» не всегда легко, но очень важно обрести в лице своего родственника, друга или просто знакомого человека, способного поддержать вас и не дать свернуть с пути.

Очень сложно чувствовать себя «не таким», особенно во время дружеских посиделок. Еще задолго до того, как я начала придерживаться сыроедения, мне доводилось пару раз побывать на своей фазенде вместе со своим двоюродным братом Игорем, который уже давно перешел в вегетарианство. Вся наша компания собиралась постоянно на выходные со всеми сопутствующими атрибутами: гитарой, выпивкой и, разумеется, шашлыком. И каждый раз Игорь предупреждал нас о своем приезде. Для нас это означало приготовление как минимум трех-четырех отдельных блюд «для Игоря», то есть, без мяса и рыбы. И целостность компании не разрушалась, выходные проходили для всех на ура. Уже потом, через несколько лет, только приступая к новой диете я поняла, какую роль играла наша поддержка для Игоря, которая нам казалась само собой разумеющимся делом.

Объясните своим друзьям, семье важность этой поддержки, научите свою подругу делать сырой торт, расскажите друзьям пару рецептов сырых салатиков, устройте для друзей «зеленую» вечеринку или званый ужин с сыроедческими блюдами. Вот

увидите, как им будет приятно поддержать вас в ваших начинаниях, а может, и попробовать питаться вместе с вами.

Шаг 7: Окунитесь в новый мир. О новых увлечениях

Вы наладили контакт с семьей и друзьями, освободились от искушения. Поздравляю! Теперь пора открыть себя для чего-то нового. До того, как я основательно перешла на сырую пищу, моя жизнь крутилась в основном вокруг еды. Львиная доля всех финансов «уходила в туалет», как говорил мой муж, а большинство мыслей ежедневно крутились вокруг еды. Жевание, готовка, жевание, перекус, жевание, готовка, жевание… Вот так проходило большинство дней. Точно так же проходили мои первые месяцы на сыроедении: я жевала постоянно, я большую часть дня проводила на кухне, строгая салаты. Но со временем количество съедаемой еды пошло на убыль. Появилось больше времени. Появилось больше денег. Появилось больше энергии, в конце концов. Последнее особенно пригодилось мне с детьми. Но организм буквально рвался к работе, деятельности, к чему-то новому. Не ограничивайте его, пустите на волю внутренние запросы в информации, деятельности, работе. Для меня выходом стали шитье и вязание. Еще до того, как завести ребенка, приходя с работы и рассиживаясь в кресле, не в силах бороться с усталостью, обещала себе, что во время декрета обязательно научусь вязать, шить и вообще займусь рукоделием. Разумеется, когда пришло время ухаживать за детьми, было уже не до того. Но сыроедение словно дало мне второе дыхание. А когда на эту диету перешли все мои домашние, для нас словно появилась вторая жизнь.

Ищите себе новые занятия, новые хобби, научитесь рисовать, танцевать, моделировать самолеты и корабли, займитесь огородом или фэн-шуем. Творите, двигайтесь, растите!

Шаг 8: Войдите в нирвану. Словите духовное равновесие

Сыроедение – не просто новый тип диеты, который нужно непременно опробовать, потом передумать, потом снова попробовать, затем сорваться, забросить и потом окончательно бухнуться с головой. Нет. Это еще и духовное наполнение человека. Сыроедение сближает человека с природой, дает осознать свое внутреннее насыщение. Как это проявляется на деле, а не на словах? Привести пример? Да запросто.

До перехода на новую диету мы часто выезжали за город с детьми, оставались на выходные на фазенде, отдыхали, наслаждались природой. Точнее, пытались. Даже при отрыве от городской жизни я постоянно чувствовала напряжение, какое-то внутреннее «тремоло», которое не давало насладиться прекрасным летним днем.

После окончательного перехода на сыроедение я стала замечать за собой какую-то размеренность, спокойствие. Окончательно я убедилась в том, что новое питание изменило меня не только внешне, но и внутренне, после того, как остановила себя на том, что сижу в офисе и любуюсь комнатным цветком на подоконнике в обеденный перерыв. И не просто любуюсь, а отдыхаю, глядя на него. И для того отдыха мне теперь не нужен долгосрочный отпуск или выходные в кровати или спа-салоне. Я могу расслабиться за пятнадцать минут в абсолютно неподвижном состоянии. Что касается мужа и детей, они тоже стали мягче, спокойнее, полюбили прогулки на свежем воздухе, даже зимой. Дети полюбили животных и птиц, с удовольствием играют с соседскими домашними животными. И это не отклонение, а наоборот, возвращение в изначальное, свобожное состояние человека. И к этому приходит каждый сыроед, прочувствовав свою энергию и энергию окружающего мира.

Шаг 9: Помоги новичкам. Объяснения, разубеждения, педагогический опыт

Ничто так не закрепляет знание, как собственный, личный рассказ и объяснения другому человеку. Помните, мы не вербуем соратников в нашу армию, мы помогаем тем, кто сомневается, определиться и тем, кому сложно, преодолеть все.

Вспомните тех, кто вас поддержал, когда вам было трудно. Вспомните то, что вам говорили, когда вы сомневались. Донесите это до тех, кто обратится за помощью к вам. Проясните пользу диеты, расскажите о вкусных рецептах, вспомните о десяти шагах. Станьте «сыроедческим» другом для новичка. Проведите больше времени с тем, кому это больше нужно, будь то ваш друг, родственник или гость на форуме.

Шаг 10: Закрепи успех. Последняя вишенка на сыроедческом торте

Перечитайте все вышеперечисленные шаги. Оцените, сколько вам всего пришлось сделать. Сколько времени на это ушло. Ведь это стоило того? Поздравьте себя.

Оцените результат. Покрутитесь перед зеркалом. Нравится? Улыбнитесь своему отражению. Поздравьте себя.

Посмотрите, как изменилась вся жизнь. Вдохните весь мир вокруг. Улыбнитесь всему миру и… еще раз поздравьте себя.

Правила безопасного сыроедения

Итак, вы уже серьезно настроились перейти на сыроедение и даже подготовились ко всем десяти ступеням. Что дальше? А дальше – снова выбор. Ведь даже только при переходе на сыроедение есть два метода, два способа, две концепции: сыроедение по Шелтону и сыроедение по Джеффри. Итак, какие же особенности сыроедения кроются за словом «концепция»? Какую выбрать для себя?

Сыроедение по Шелтону

1) На сыроедение переходим сразу и полностью. Постепенный переход не нужен, так как недостаток пищи будет ощущаться в любом случае. Возможно ощущение головокружения, слабости, болезненного состояния.

2) Стремитесь к однообразию. Чем меньше видов продуктов, тем больше шансов избежать переедания, тем самым, помочь организму впитать только то, что требуется, без излишков.

3) Ешьте как можно больше салатов – в день не менее двух порций. Салат обязательно должен включать зелень, листья салата и не более чем 4 вида овощей. Соль, уксус, масло и любые приправы стоит свести к минимуму. Лук, чеснок и редис (овощи с острым вкусом) употреблять не очень часто.

4) Орехи включайте в пищу как можно чаще – это основной источник белков и жиров.

5) Жиры употребляйте умеренно, старайтесь не совмещать их с белками.

6) Сырая пища уже сама по себе идеальна, но если вы хотите сварить овощ – варите его недолго или обрабатывайте при невысокой температуре (не более 40 ˚С).

7) Пейте только воду. Чай, кофе, какао, газированные воды не подходят, так как несут больше вреда, чем пользы. Вода должна быть прохладной. Если жажды нет – лучше не злоупотреблять питьем.

8) Откажитесь от соли, перца, специй и приправ. Пшеничную муку и полированный рис также стоит исключить из рациона.

9) Исключите из питания консервы, мясо, рыбу, птицу, яйца и молоко.

10) Что бы вы ни употребляли в пищу, ешьте всегда умеренно и в достаточном количестве.

11) Пищу употребляйте в правильных сочетаниях: не стоит перебарщивать с белковой пищей и пищей с большим содержанием крахмала.

Сыроедение по Джеффри

В концепции Джеффри продукты (исключительно вегетарианские) подразделяются на 6 категорий в зависимости от того, какое влияние они оказывают на организм человека. В то же время исследователь и популяризатор сыроедческих идей указывает в процентном соотношении, какое количество продуктов из той или иной категории должно присутствовать в рационе человека каждый день.

Фрукты и ягоды

50 % от общего объема пищи.

Употребляются сырыми, без термической обработки.

Арбуз, виноград, груши, дыня, вишня, крыжовник, абрикосы, смородина, персики, сливы и так далее.

Овощи

35 % от общего объема пищи

Употребляются сырыми, без термической обработки, вместе с кожицей.

Салат зеленый, свекла, спаржа, лук-порей, лук репчатый, морковь, капуста белокочанная, капуста цветная, помидоры, огурцы, перец сладкий, редис, одуванчик.

Продукты с высоким содержанием крахмала

10 % от общего объема пищи.

Употребляются сырыми или слегка обработанными.

Бананы, картофель, продукты из пшеницы, злаки, бобы, кукуруза, рис.

Продукты с высоким содержанием белков, жиров, сахаров

5—10 % от общего объема пищи

Употребляют преимущественно сырыми.

Чернослив, изюм, финики, творог, мед, сахар нерафинированный, миндаль, прочие орехи, семечки.

Отварные овощи

Употреблять можно только раз в неделю. Варят все овощи, кроме капусты.

Приправы

1 % от объема пищи.

Масло растительное, соль, соки, чеснок, петрушка, шалфей, мята.

По концепции К. Джеффри первый прием пищи должен по времени совпадать с часовым полднем, второй должен проходить в шесть часов вечера. Ежедневно следует употреблять примерно 1,5 килограмма еды (разумеется, с поправками на возраст, рост и тип работы). Главный принцип один – не делать из еды культа. То есть, кушать лишь для того, чтобы утолить свой голод.

Глава 5. Овощ нам в помощь. Рецепты

Эти рецепты мы с друзьями-сыроедами собирали изо всех источников: здесь и домашние рецепты от знакомых-родственников, и опробованные нами подкорректированные для сыроедческого стола обычные блюда, и многократно испытанные рецепты из специализированной литературы для сыроедов и вегетарианцев – все самые любимые блюда.

Надеюсь, что эти рецепты не только помогут встать в строй новичку, но и скрасят будни опытного сыроеда. Наслаждайтесь!

Салаты, закуски

Салат яблочный с авокадо

Вам понадобится: Яблоко (сладкое) – 1 шт, авокадо – 1 шт, морская капуста – 150 г, масло оливковое – 1 ч.л., соль, перец.

Приготовление: Яблоко очистите от кожицы и косточек, нарежьте пластинками. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте дольками. Морскую капусту измельчите. Смешайте все компоненты, добавьте оливковое масло, соль, перец по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат «Дачный»

Вам понадобится: Помидоры – 2 шт, петрушка – ½ пучка, перец сладкий – 150 г, лук зеленый – 100 г, лук репчатый – 1 шт, масло оливковое – 1 ст.л.

Приготовление: Разложите на тарелке промытую петрушку. Очистите репчатый лук, нарежьте кольцами. Помидоры промойте, нарежьте колечками. Выложите помидоры на лук. Зеленый лук промойте, крупно порубите и выложите в центр блюда на помидоры. Перец очистите от семян, нарежьте колечками и разложите по краям блюда. Салат полейте оливковым маслом.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат «Фальшивый лосось»

Вам понадобится: Миндаль – 200 г, сельдерей (корень) – 100 г, лук зеленый – 50 г, вода – 75 мл, морковь – 2 шт, лимонный сок – 3 ч.л., салат зеленый – 5 листов, водоросли морские (размоченные) – 200 г, петрушка – ½ пучка, перец сладкий – 1 шт, соль, специи.

Приготовление: Миндаль замочите в холодной воде на сутки. Размоченный миндаль смешайте с 75 мл воды. Морковь очистите, промойте, добавьте миндаль и измельчите в блендере до консистенции пасты. Сельдерей измельчите, смешайте с измельченным луком, измельченными водорослями, тщательно перемешайте. Добавьте лимонный сок, морковно-миндальную пасту. Выложите на тарелку листья зеленого салата, на них – овощную смесь. Украсьте салат петрушкой и кольцами сладкого перца.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат с курагой и авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, грейпфрут – ½ шт, лук-порей – 100 г, курага – 50 г.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте на мелкие пластинки. Грейпфрут очистите от кожуры и белых пленок, нарежьте мякоть на кубики. Курагу и лук-порей промойте и мелко нарежьте. Смешайте все компоненты, добавьте соль и оливковое масло, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат ореховый с грушей

Вам понадобится: Груша – 400 г, морковь – 200 г, орехи грецкие – 100 г, масло оливковое – 2 ст.л., шпинат – 80 г, базилик – 30 г.

Приготовление: Шпинат промойте, мелко нарежьте, выложите на тарелку. Груши промойте, очистите от кожицы и косточек, нарежьте ломтиками выложите вторым слоем. Морковь очистите, промойте, натрите на мелкой терке, выложите третьим слоем. Посыпьте морковь дробленными грецкими орехами. Полейте салат оливковым маслом, подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат капустный с авокадо

Вам понадобится: Капуста – 200 г, авокадо – 1 шт, сок лимонный – 2 ст. л, редька – 100 г, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Редьку очистите и натрите на крупной терке. Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Смешайте с редькой. Авокадо очистите от кожицы и косточки, крупно порежьте. Смешайте с лимонным соком, оливковым маслом, солью и измельчите в блендере. Залейте получившимся соусом салат, тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат свекольный с кунжутом

Вам понадобится: Свекла – 200 г, лимонный сок – 2 ст.л., оливковое масло – 2 ст.л., укроп – ½ пучка, кольраби – 100 г, кунжут – 3 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Свеклу очистите от кожуры, крупно порежьте. Кольраби промойте. Все положите в блендер и измельчите до однородной консистенции. Добавьте соль, оливковое масло, лимонный сок. Все тщательно перемешайте. Укроп мелко порубите, добавьте к салату. Посыпьте готовый салат кунужтом и подавайте к столу.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Оливье овощное

Вам понадобится: Кабачок – 100 г, огурец – 150 г, морковь – 100 г, горошек свежий – 150 г, майонез сыроедческий (см. параграф «Соусы, заливки») – ½ стакана, соль, специи – по вкусу.

Приготовление: Кабачки очистите, промойте и нарежьте мелкими кубиками. Огурцы промойте, очистите от кожицы и нарежьте маленькими кубиками. Морковь очистите и нарежьте маленькими кубиками. Добавьте свежий горошек, перемешайте, добавьте соль по вкусу. Заправьте салат майонезом и тщательно перемешайте.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат бананово-клубничный

Вам понадобится: Черешня – 100 г, клубника – 150 г, банан – 1 шт, орехи грецкие – 50 г, мята – 1 ст.л., мед – 1 ст.л., ваниль – 1 ч.л., корица – 1 ч.л., соль, перец черный молотый.

Приготовление: Банан очистите и нарежьте кружочками. Клубнику очистите, промойте и переберите. Из черешен выньте косточки, ягоды разрежьте пополам. Орехи измельчите, смешайте с фруктами и ягодами. Добавьте мед, тщательно перемешайте. Посыпьте салат специями и листиками мяты.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат морковный

Вам понадобится: Айва – 2 шт, морковь – 300 г, чеснок – 4 зубчика, укроп – 2 ст.л., масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Айву промойте и мелко нарежьте. Морковь очистите и натрите на терке, смешайте с айвой. Добавьте измельченный чеснок, соль по вкусу, оливковое масло. Посыпьте салат измельченным укропом и подавайте к столу.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат имбирно-яблочный

Вам понадобится: Яблоко (кисло-сладкое) – 1 шт, орехи грецкие – 2 ст.л., миндаль – 2 ст.л., имбирь (корень) – 2 см.

Приготовление: Яблоко промойте, очистите от кожицы и семян, нарежьте мелкими кубиками. Корень имбиря очистите и нарежьте на маленькие прямоугольники. Орехи измельчите в ступке, смешайте с имбирем и яблоком. Добавьте мед и тщательно перемешайте.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат мятно-клубничный

Вам понадобится: Клубника – 500 г, салат зеленый – 1

пучок, мед – 1 ч.л., мята – 2 ст.л., лук красный сладкий – ½ шт, масло оливковое – 2 ст.л., грецкие орехи – ½ стакана, соль, перец по вкусу.

Приготовление: Клубнику промойте, переберите, разрежьте каждую ягоду на четыре части. Лук очистите, нарежьте полукольцами. Грецкие орехи измельчите. Мяту и зеленый салат промойте, мелко порубите. Смешайте все компоненты, заправьте оливковым маслом, добавьте соль и перец по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 4 порции.

Салат с манго «Пикантный»

Вам понадобится: Манго – 2 шт, помидоры – 6 шт, перец сладкий – 1 шт, укроп – 1 пучок, чеснок – 2 зубчика, соль, перец по вкусу.

Приготовление: Манго промойте, очистите и нарежьте кубиками. Помидоры промойте и нарежьте кубиками. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Укроп промойте и мелко порубите. Смешайте все ингредиенты, добавьте измельченный чеснок, соль и острый перец по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат оригинальный острый

Вам понадобится: Помидоры – 6 шт, киви – 4 шт, огурец – 1 шт, масло оливковое – 3 ст.л., имбирь тертый – ½ ч.л., чеснок – 2 зубчика, базилик – ½ пучка, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте, нарежьте кубиками. Киви очистите от шкурки, нарежьте ломтиками. Огурец нарежьте полукольцами. Смешайте все овощи, добавьте соль и специи по вкусу. Отдельно смешайте измельченный чеснок, мелко нарубленный базилик, имбирь и оливковое масло. Заправьте этим соусом салат и тщательно перемешайте.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат гречневый

Вам понадобится: Гречка зеленая – 1 стакан, перец сладкий красный – 1 шт, помидоры – 2 шт, огурец – 1 шт, финики – 2 шт, петрушка – 1 пучок, базилик – 1 пучок, оливковое масло – 2 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., чеснок – 2 зубчика, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Гречку замочите в холодной воде на 4 часа. Воду по истечению времени слейте, гречку просушите. Перец очистите от семян, нарежьте тонкой соломкой. Помидоры и огурцы промойте, нарежьте кубиками и полукружочками. Финики промойте, нарежьте небольшими кубиками. Смешайте все нарезанные компоненты. Мелко порубите петрушку и базилик,

добавьте измельченный чеснок, оливковое масло, лимонный сок, соль и специи по вкусу. Все тщательно перемешайте. Заправьте салат соусом и подавайте к столу.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 3–4 порции.

Салат помидорный с зеленью

Вам понадобится: Помидоры – 6 шт, рукола – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 1 ст.л., лимонный сок – 1–2 ст.л., соль, специи по вкусу.

Приготовление: Руколу промойте и мелко порежьте. Зеленый салат промойте и нарвите руками на кусочки. Базилик мелко нарубите, добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль, специи и зелень. Все тщательно перемешайте. Выложите готовую смесь на тарелку. Помидоры промойте и нарежьте дольками. Выложите на зеленую смесь.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с авокадо и помидорами

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, помидоры – 2 шт, лук красный – 1 шт, петрушка – 1 пучок, лимонный сок – 2 ст.л., Соль, перец острый.

Приготовление: Помидоры нарежьте дольками. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте пластинками. Полейте соком лимона. Смешайте все нарезанные компоненты. Петрушку мелко порубите, добавьте соль и перец, заправьте салат.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат свекольный острый

Вам понадобится: Морковь – 2 шт, свекла – 3 шт, перец чили – 1 шт, капуста белокочанная – 2 ст.л., чеснок – 1 зубчик, кинза – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Морковь очистите и натрите на терке для корейской моркови. Свеклу очистите и натрите на терке для корейской моркови. Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Кинзу промойте и мелко нарубите. Перец чили очистите от семян и очень мелко нарежьте. Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу, заправьте оливковым маслом и тщательно перемешайте.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат морковный яркий

Вам понадобится: Морковь – 5 шт, огурцы – 3 шт, лук репчатый – 1 шт, масло оливковое – 2 ст. л, чеснок – 1 зубчик,

перец чили – 1 шт, кинза – 1 пучок, карри – ½ ч.л., соль по вкусу.

Приготовление: Очистите и натрите на крупной терке морковь. Огурец промойте, очистите от кожицы и нарежьте мелкой соломкой. Перец чили очистите от семян и очень мелко нарежьте. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Кинзу промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте измельченный чеснок, карри, соль по вкусу. Заправьте салат оливковым маслом и перемешайте.

...

Этот салат будет еще вкуснее, если настоять его в холодильнике пару часов.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Сыроедческий винегрет

Вам понадобится: Свекла – 1 шт, морковь – 1 шт, яблоко кислое – 1 шт, перец сладкий – 1 шт, помидоры – 2 шт, огурец – 1 шт, гранатовый сок – 50 мл, масло оливковое – 2 ст. л, петрушка – ½ пучка, соль по вкусу.

Приготовление: Свеклу очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь очистите от кожицы и также натрите на крупной терке. Яблоко очистите от кожицы и косточек и тоже натрите на крупной терке. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Помидоры промойте и нарежьте небольшими кубиками. Огурец промойте и нарежьте небольшими кубиками. Петрушку промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу, заправьте салат оливковым маслом и гранатовым соком.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат «Простой»

Вам понадобится: Салат зеленый – 1 пучок, укроп – 1 пучок, огурцы – 500 г, гранатовый сок – 70 мл, вода подслащенная.

Приготовление: Огурцы промойте и нарежьте небольшими кубиками. Салат и укроп промойте и мелко порубите. Смешайте ингредиенты, заправьте гранатовым соком и подслащенной водой по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат с тыквой и черносливом

Вам понадобится: Тыква (мякоть) – 200 г, свекла – 1 шт, чернослив – 100 г, корица – ½ ч.л., масло оливковое – 2 ст.л.

Приготовление: Мякоть тыквы натрите на крупной терке. Свеклу очистите от кожицы, промойте и также натрите на крупной терке. Чернослив нарежьте небольшими кубиками. Смешайте все компоненты, добавьте корицу, заправьте оливковым маслом.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с морковью и сладким перцем

Вам понадобится: Морковь – 2 шт, перец сладкий – 2 шт, помидоры – 3 шт, лук репчатый – 1 шт, петрушка – 1 пучок, масло оливковое – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Морковь очистите от кожицы, натрите на крупной терке. Перец очистите от семян, нарежьте мелкой соломкой. Помидоры промойте и нарежьте кубиками. Лук очистите и мелко порежьте. Петрушку промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, заправьте оливковым маслом, добавьте соль по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат огуречно-чечевичный

Вам понадобится: Чечевица – ½ стакана, огурец – 3 шт, салат зеленый – 5 листьев, лимонный сок – 1 ст.л., масло оливковое – 1 ст.л., соль, перец по вкусу.

Приготовление: Чечевицу залейте водой и дайте настояться пару часов. Воду слейте. Огурец промойте, очистите и нарежьте мелкой соломкой. Листья салата промойте и нарвите руками. Смешайте все компоненты, добавьте соль и перец по вкусу, заправьте салат лимонным соком и оливковым маслом.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат из цветной капусты и оливок с соусом из авокадо

Вам понадобится: Цветная капуста – 1 кочан, авокадо – 1 шт, оливки б/к – 10 шт, перец сладкий – 1 шт, лимон – ½ шт, петрушка – ½ пучка, чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – ½ ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Капусту промойте, разделите на соцветия и мелко порежьте. Перец очистите от семян и также мелко порежьте. Оливки разрежьте на четыре части каждую. Смешайте все нарезанные ингредиенты. Авокадо очистите от кожицы и косточки, крупно порежьте, выложите в блендер, добавьте оливковое масло, лимонный сок и измельчите до консистенции соуса. Заправьте соусом салат, добавьте соль по вкусу и

тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат морковный острый

Вам понадобится: Морковь – 2 шт, хрен – 50 г, сельдерей (корень) – 150 г, орехи грецкие – 50 г, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Морковь очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Хрен очистите и натрите на мелкой терке. Сельдерей очистите и натрите на крупной терке. Орехи измельчите. Чеснок измельчите и смешайте с оливковым маслом и солью по вкусу. Смешайте все измельченные компоненты, добавьте чесночную заправку.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат с морковью и свежим горошком

Вам понадобится: Морковь – 2 шт, горошек свежий – 150 г, лук красный сладкий – 1 шт, масло оливковое – 1 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Морковь очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Лук очистите и мелко нарежьте. Смешайте все компоненты, добавьте горошек, оливковое масло, лимонный сок и соль по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат с редькой под клюквенной заправкой

Вам понадобится: Редька – 500 г, укроп – ½ пучка, петрушка – ½ пучка, клюквенный сок – 150 мл, масло оливковое – 3 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Редьку очистите и натрите на крупной терке. Укроп и петрушку промойте и мелко нарубите. Смешайте клюквенный сок, масло и соль по вкусу. Смешайте все ингредиенты и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с цветной капустой и тыквой

Вам понадобится: Капуста цветная – 200 г, тыква (мякоть) – 150 г, помидоры – 150 г, огурцы – 100 г, петрушка – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Цветную капусту промойте и мелко порежьте. Мякоть тыквы натрите на крупной терке. Помидоры промойте и нарежьте мелкими дольками. Огурцы промойте и нарежьте полукружочками. Петрушку промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте масло и соль по

вкусу.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат со свеклой и орехами

Вам понадобится: Морковь – 1 шт, свекла – 1 шт, лук красный сладкий – 1 шт, яблоко кислое – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, орехи – 50 г, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Свеклу очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Морковь очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Лук очистите и мелко порежьте. Яблоко очистите от кожицы и семян и натрите на крупной терке. Чеснок измельчите и смешайте с растертыми орехами, оливковым маслом и солью по вкусу. Смешайте все компоненты и заправьте чесночно-ореховым соусом.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с авокадо и зеленью

Вам понадобится: Авокадо – 2 шт, капуста морская (сушеная) – ½ стакана, огурец – 1 шт, салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Приготовление: Капусту размочите в холодной воде, мелко порежьте. Авокадо очистите от косточки, нарежьте мелкими кубиками. Листья салата промойте и мелко нарубите. Огурец промойте и нарежьте полукружочками. Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат летний с пророщенной чечевицей

Вам понадобится: Чечевица – 100 г, лук репчатый – 1 шт, капуста белокочанная – ¼ кочана, свекла – 1 шт, морковь – 2 шт, укроп – ½ пучка, петрушка – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Чечевицу залейте водой, накройте отрезом марли и держите в теплом светлом месте до первых ростков. Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Морковь промойте, очистите и натрите на терке для корейской моркови. Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Укроп и петрушку промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте оливковое масло и соль по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат мятно-свекольный

Вам понадобится: Свекла – 2 шт, мята – 2 веточки, лук

красный – 1 шт, лимонный сок – 1 ст.л., масло оливковое – 1 ст.л., соль, специи.

Приготовление: Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Мяту промойте и мелко нарежьте. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Смешайте нарезанные компоненты, добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль, специи по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат болгарский

Вам понадобится: Перец сладкий красный – 1 шт, перец сладкий желтый – ½ шт, сельдерей (зелень) – 1 пучок, базилик – 1 пучок, лимонный сок – 1 ст.л., чеснок – 2 зубчика, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Перцы очистите от семян, нарежьте соломкой. Промойте и мелко нарубите зелень сельдерея и базилика, добавьте к перцам, перемешайте. Чеснок измельчите, смешайте с лимонным соком, солью и специями по вкусу. Заправьте салат чесночным соусом, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с авокадо зеленый

Вам понадобится: Салат зеленый – 1 пучок, авокадо – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, лимонный сок – 2 ст.л., петрушка – ½ пучка, базилик – ½ пучка, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Листья зеленого салата промойте, нарвите руками на кусочки. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте пластинками. Петрушку и базилик мелко порубите, добавьте измельченный чеснок, лимонный сок, салат, соль и специи по вкусу. Выложите зеленую смесь на тарелку. Авокадо выложите на зеленую смесь и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с бобами и сладким перцем

Вам понадобится: Бобы свежие – 1 стакан, перец сладкий – 1 шт, лук красный сладкий – 1 шт, оливки без косточек – 6 шт, лимонный сок – 2 ст.л., петрушка – ½ пучка, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Листья салата промойте и нарвите руками на лоскутки. Перец очистите от семян и нарежьте пластинками. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Смешайте все компоненты, добавьте бобы и оливки, тщательно перемешайте. Петрушку мелко порубите, добавьте соль, специи, лимонный сок. Готовым соусом полейте салат и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с зеленой гречкой и дайконом

Вам понадобится: Гречка зеленая – 200 г, дайкон – 100 г, огурец – 2 шт, морковь – 2 шт. Масло оливковое – 1 ст.л., Соль морская – по вкусу.

Приготовление: Гречку замочите в холодной воде на несколько часов. Воду слейте, промойте крупу. Выложите гречку в салатницу с плоским дном, полейте оливковым маслом и посыпьте солью по вкусу. Дайкон очистите, нарежьте кольцами, выложите на гречку. Огурцы промойте, очистите от кожицы, выложите на дайкон. Морковь очистите, промойте, натрите на крупной терке, выложите на огурцы.

...

Иногда для вкуса и красоты к этому салату можно добавить украшения из сладкого перца и зеленого лука.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с сельдереем и авокадо

Вам понадобится: Свекла – 200 г, редис – 50 г, огурцы – 2–3 шт, авокадо – 1 шт, укроп – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., соль морская – по вкусу.

Приготовление: Огурцы очистите от кожицы, нарежьте тонкими полосками. Сельдерей очистите и также нарежьте тонкими полосками. Свеклу очистите от кожицы и нарежьте лапшой с помощью комбайна или специальной терки. Укроп промойте и мелко порубите. Смешайте все нарезанные овощи и зелень и выложите на дно салатницы. Для соуса очистите авокадо от косточки и кожицы, смешайте с оливковым маслом, лимонным соком и солью по вкусу, измельчите в блендере до однообразной консистенции. Вылейте готовый соус на салат, украсьте цветочками из редиса.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат клубничный с зеленью

Вам понадобится: Базилик – ½ пучка, клубника – 100 г, яблоко зеленое – ½ шт, нут – ¼ стакана, рукола – ½ пучка, сок лимонный – 1 ст.л., уксус винный белый – 2 ч.л.

Приготовление: Нут залейте холодной водой и оставьте на 4

часа. Воду слейте, горох промойте. Клубнику промойте, переберите, разрежьте на 4 части. Яблоко промойте, очистите от кожицы и косточек. Смешайте измельченные компоненты с горохом. Смешайте оливковое масло, лимонный сок и уксус. Полейте готовой заправкой салат. Промойте и мелко порубите руколу и базилик. Добавьте в салат и перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат «Зеленый» с яблоком

Вам понадобится: Салат листовой – 100 г, яблоки (зеленые) – 2 шт, огурцы – 2 шт, лимонный сок – 1 ст.л., соль морская.

Приготовление: Яблоки промойте, очистите от кожицы и косточек, нарежьте кубиками. Огурцы промойте, очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками. Листья салата промойте и мелко нарежьте. Смешайте все компоненты, добавьте соль, лимонный сок, оливковое масло, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат грейпфрутовый с кедровыми орешками

Вам понадобится: Орехи кедровые – 50 г, грейпфрут – 3 шт, салат зеленый – 300 г, авокадо – 1 шт, перец красный острый (молотый) – 1 щепотка, чеснок – 1 зубчик, сок апельсиновый – 50 мл, кумин – ¼ ч.л., Масло оливковое – 3 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., лук репчатый – 1 шт.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте пластинками. Салат промойте и нарвите руками на кусочки. Грейпфруты очистите от пленок и кожуры, мякоть разрежьте на кусочки. Очистите и нарежьте полукольцами лук. Смешайте все измельченные компоненты. Смешайте апельсиновый сок, перец, кумин и оливковое масло. Добавьте измельченный чеснок, все тщательно перемешайте. Полейте заправкой салат, перемешайте. Посыпьте салат сверху кедровыми орешками.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 8 порций.

Салат с морской капустой и кедровым маслом

Вам понадобится: Капуста морская сушеная – 100 г, масло кедровое – 1 ч.л., уксус яблочный – 1 ч.л., соус соевый – 2 ст.л., чеснок – 2 зубчика, лук репчатый – 1 шт, соль, восточные приправы.

Приготовление: Сушеную морскую капусту нарежьте на полоски, промойте тщательно в воде. Затем замочите на 3 минуты в холодной дистиллированной воде. Воду слейте. Лук

очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Смешайте с размоченной капустой. Добавьте приправы, масло, уксус и соевый соус. Оставьте настаиваться на 1 час, затем подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат спаржевый

Вам понадобится: Спаржа – 150 г, капуста морская (сушеная) – 300 г, масло оливковое – 2 ч.л., соль морская.

Приготовление: Морскую капусту замочите в холодной воде на 5 минут, затем слейте воду, добавьте соль по вкусу и измельченный чеснок. Выложите капусту в салатницу, сверху уложите свежую измельченную спаржу и полейте оливковым маслом.

...

Этот салат помогает отлично восполнить недостаток витамина B12, которого так не хватает сыроедам.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат «Полезный» из авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, орехи кедровые – 50 г, масло оливковое – 1 ст.л.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте мелкими кубиками. Посыпьте авокадо кедровыми орешками, добавьте оливковое масло и перемешайте.

...

В одной порции такого салата содержится дневная порция белка, поэтому лучше всего его подавать на завтрак.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат свекольный с орехами

Вам понадобится: Свекла – 1 шт, орехи грецкие – 100 г, чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – 2 ст.л., чернослив – 100 г, петрушка – ½ пучка, соль по вкусу.

Приготовление: Свеклу очистите от кожицы, промойте и натрите на мелкой терке. Орехи измельчите с помощью ступки и пестика. Смешайте свеклу с орехами и измельченным чесноком. Чернослив нарежьте кубиками. Петрушку мелко порубите. Добавьте чернослив и петрушку в салат, заправьте все оливковым маслом, добавьте соль по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с морковью и цукини

Вам понадобится: Морковь – 200 г, цукини – 200 г, петрушка – ½ пучка, укроп – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Морковь очистите от кожицы и натрите на терке для корейской моркови. Кабачки очистите от кожицы и натрите на терке для корейской моркови. Петрушку и укроп промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте растительное масло и лимонный сок, посолите по вкусу.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат со свеклой и шпинатом

Вам понадобится: Шпинат – 200 г, свекла – 1 шт, петрушка – ½ пучка, укроп – ½ пучка, масло оливковое – 1 ст.л., сок лимонный – 1 ст.л.

Приготовление: Шпинат промойте и мелко нарежьте. Свеклу очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Петрушку и укроп промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте оливковое масло, лимонный сок и соль по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с репой под медовой заправкой

Вам понадобится: Капуста – 200 г, репа – 200 г, морковь – 100 г, мед – 2 ст.л., масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Репу очистите и натрите на крупной терке. Морковь очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Для заправки растопите мед, смешайте его с оливковым маслом и солью по вкусу. Смешайте все ингредиенты, залейте заправкой.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат с турецким горохом

Вам понадобится: Нут (турецкий горох) – 1 стакан, сельдерей (стебель) – 100 г, чеснок – 2 зубчика, маслины б/к – 5 шт, петрушка – 1 пучок, лимонный сок – 1 ст.л., оливковое масло – 1 ст.л., паприка – 1 щепотка, кумин – 1 щепотка,

куркума – 1 щепотка, соль морская – по вкусу.

Приготовление: Нут замочите в холодной воде на 12 часов. По истечении времени воду слейте, нут выложите в салатницу и заправьте оливковым маслом. Добавьте измельченный чеснок, приправы, лимонный сок, соль по вкусу. Сельдерей очистите и натрите на терке. Маслины разрежьте на четвертинки. Петрушку промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты и подавайте салат к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат гранатовый с зеленью

Вам понадобится: Гранат (большой) – 1 шт, рукола – ½ пучка, укроп – ½ пучка, петрушка – ½ пучка, салат зеленый – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст.л., соль морская – по вкусу.

Приготовление: Зеленый салат и руколу промойте и нарвите руками на кусочки. Петрушку и укроп промойте и мелко нашинкуйте. Гранат очистите, разделите на зерна. Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу, заправьте оливковым маслом и снова перемешайте.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат с капустой и спаржей

Вам понадобится: Капуста белокочанная – 300 г, спаржа – 100 г, лук репчатый – 100 г, петрушка – ½ пучка, масло оливковое – 2 ст.л., соль, перец молотый по вкусу.

Приготовление: Капусту промойте, мелко нашинкуйте. Спаржу промойте и мелко нарежьте. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Петрушку промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте оливковое масло и соль по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с томатами и проросшей пшеницей

Вам понадобится: Помидоры – 3 шт, лук репчатый – 1 шт, проростки пшеницы – 50 г, петрушка – ½ пучка, лимонный сок – 2 ст.л., масло оливковое – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте и нарежьте небольшими дольками. Лук очистите и мелко нарежьте. Проростки пшеницы промойте и переберите. Петрушку промойте и мелко порубите. Все смешайте, добавьте оливковое масло и лимонный сок. Посолите по вкусу.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат острый с сельдереем и орехами

Вам понадобится: Морковь – 2 шт, сельдерей (корень) – 50 г, орехи грецкие – 50 г, чеснок – 4 зубчика, масло оливковое – 2 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., мед – 1 ч.л., соль – по вкусу.

Приготовление: Морковь и сельдерей очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Измельчите в ступке грецкие орехи, смешайте с морковью, сельдереем и измельченным чесноком. Добавьте оливковое масло и лимонный сок, а также соль по вкусу.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат «Завтрак чемпиона»

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, фисташки – 100 г, помидоры – 1–2 шт, масло оливковое – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте пластинками. Фисташки очистите от скорлупы и разделите пополам. Помидоры промойте и нарежьте кубиками. Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу, заправьте оливковым маслом.

…

Не злоупотребляйте этим салатом, а также не стоит его готовить слишком часто. Хоть в нем и много белков, что важно для сыроеда, но и жиров в нем предостаточно.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат с редькой и кислым яблоком

Вам понадобится: Морковь – 1 шт, редька – 200 г, яблоко – 100 г, петрушка – 1 пучок, масло оливковое – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Морковь очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Редьку очистите и также натрите на крупной терке. Яблоко очистите от кожицы и семян, натрите на крупной терке. Петрушку промойте и мелко порубите. Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу, заправьте оливковым маслом.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат капустный с картофелем

Вам понадобится: Картофель – 300 г, свекла – 150 г, капуста – 500 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 100 г, масло оливковое – 3 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Картофель очистите от кожицы, натрите на крупной терке. Свеклу очистите от кожицы, натрите на крупной терке. Капусту промойте, мелко нашинкуйте. Помидоры промойте и нарежьте небольшими дольками. Лук очистите и мелко порежьте. Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу, заправьте оливковым маслом.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 5 порций.

Салат со шпинатом и томатом

Вам понадобится: Шпинат – 200 г, помидоры – 200 г, лук репчатый – 100 г, петрушка – ½ пучка, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 2 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., соль, перец молотый по вкусу.

Приготовление: Шпинат и петрушку промойте и мелко порубите. Помидоры промойте и нарежьте небольшими дольками. Лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Для заправки взбейте оливковое масло, лимонный сок, соль и перец. Смешайте все компоненты и добавьте заправку.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с капустой и яблоком

Вам понадобится: Капуста – 300 г, яблоко – 2 шт, укроп – 1 пучок, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Разомните измельченную капусту руками, затем разотрите ее с солью. Яблоко очистите от кожицы и семян, затем натрите на крупной терке. Укроп промойте и мелко нарубите. Смешайте все компоненты, добавьте измельченный чеснок и оливковое масло.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат дачный с орехами

Вам понадобится: Салат зеленый – 1 пучок, помидоры – 3 шт, огурцы – 3 шт, перец сладкий – 4 шт, свекла – 1 шт, лук зеленый – 50 г, миндаль – 50 г, грецкие орехи – 50 г, масло оливковое – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Листья салата промойте, выложите на тарелку. Помидоры промойте, нарежьте небольшими дольками, выложите на салат. Огурцы промойте, нарежьте полукольцами, выложите рядом с помидорами. Перец очистите от семян, нарежьте соломкой, выложите между помидорами и огурцами.

Свеклу очистите от кожицы, натрите на крупной терке и посыпьте поверх овощей. Миндаль и грецкие орехи истолките в ступке и посыпьте ими салат. Мелко нашинкуйте промытый зеленый лук, посыпьте сверху салат. Готовый салат посыпьте солью и полейте оливковым маслом.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат томатный с руколой и орехами

Вам понадобится: Помидоры – 5 шт, рукола – 1 пучок, кедровые орешки – 3 ст.л., масло оливковое – 1 ст.л., уксус – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте, нарежьте небольшими дольками. Рукколу промойте и мелко нашинкуйте. Смешайте ингредиенты, добавьте масло, уксус и соль по вкусу. Посыпьте салат сверху кедровыми орешками.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат цитрусовый

Вам понадобится: Манго – 1 шт, авокадо – 1 шт, лук красный сладкий – ½ шт, кориандр – ¼ ч.л., перец сладкий – ½ шт, лимон – ½ шт, апельсин – ½ шт, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Манго очистите и нарежьте на небольшие кусочки. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте пластинками. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Выжмите сок из апельсина и лимона. Смешайте соки, добавьте кориандр, соль и специи по вкусу. Смешайте все нарезанные ингредиенты, заправьте цитрусовым соусом и тщательно перемешайте.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат «Калейдоскоп»

Вам понадобится: Инжир – 4 шт, грейпфрут – 2 шт, манго – ½ шт, лимон – ½ шт, салат зеленый – 1 пучок, имбирь тертый – 1 ст.л., соль, специи по вкусу.

Приготовление: Грейпфрут очистите от кожуры и белых прожилок, мякоть нарежьте кубиками. Инжир промойте и нарежьте небольшими кусочками. Выложите в салатницу листья зеленого салата, на него уложите кубики инжира и грейпфрута. Манго очистите и крупно порежьте, смешайте с имбирем, лимонным соком, солью и специями. Все измельчите в блендере. Полейте готовым соусом салат и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат с цветной капустой

Вам понадобится: Помидор – 1 шт, цветная капуста – 100 г, авокадо – ½ шт, лук репчатый – ½ шт, салат зеленый – 3 листа, сок лимонный – 2 ст. л, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте и нарежьте кубиками. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте кубиками. Цветную капусту разломайте на соцветия, промойте, переберите. Зеленый салат промойте и нарвите руками на лоскутки. Смешайте все компоненты, добавьте лимонный сок, соль и специи по вкусу, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат азиатский

Вам понадобится: Помидоры – 400 г, кунжут – 2 ст.л., соус соевый – 3 ст.л., соль морская, азиатские травы по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте и нарежьте кружочками. Азиатские травы мелко порубите, смешайте с помидорами, посыпьте все кунжутом. Добавьте соевый соус и соль по вкусу, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с огурцом острый

Вам понадобится: Авокадо – 200 г, огурец – 250 г, перец сладкий – 150 г, сок лайма – 1 ст.л., перец чили – ½ шт, соль по вкусу.

Приготовление: Огурец промойте, очистите от кожицы и нарежьте полосками. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте маленькими кубиками. Чили очистите от семян и мелко порубите. Смешайте все измельченные компоненты, добавьте сок лайма и соль по вкусу. Тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат фруктовый со сливами

Вам понадобится: Банан – 2 шт, клубника – 150 г, сливы – 6 шт.

Приготовление: Банан очистите и нарежьте пластинками. Клубнику промойте, переберите и также нарежьте пластинками. Сливы очистите от косточек и опять нарежьте пластинками. Смешайте все фрукты и ягоды и подавайте к столу.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат кабачковый

Вам понадобится: Кабачок – 400 г, морковь – 200 г, огурцы – 200 г, лук репчатый – 100 г, укроп – ½ пучка,

петрушка – ½ пучка.

Приготовление: Кабачок очистите и натрите на мелкой терке для корейской моркови. Морковь очистите, промойте и также натрите на терке. Огурцы промойте, очистите от кожицы и нарежьте мелкой соломкой. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Петрушку мелко нашинкуйте, смешайте с остальными измельченными компонентами. Заправьте салат солью и оливковым маслом.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат свекольный

Вам понадобится: Свекла – 300 г, капуста – 250 г, морковь – 200 г, масло оливковое – 1 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., соль морская.

Приготовление: Капусту промойте и мелко нашинкуйте. Свеклу промойте, очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Морковь очистите, промойте и натрите на терке для корейской моркови. Смешайте все компоненты, добавьте оливковое масло, лимонный сок, соль по вкусу, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат с абрикосовым соусом

Вам понадобится: Авокадо – 2 шт, абрикосы – 6 шт, апельсиновый сок – 3 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., чеснок – 2 зубчика, рукола – 1 пучок, соль, перец острый.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки и нарежьте тонкими ломтиками. Руколу промойте и нарвите руками на лоскутки. Выложите на руколу ломтики авокадо. Абрикосы промойте, очистите от косточек, смешайте с апельсиновым и лимонным соками, чесноком, солью и острым перцем по вкусу. Все измельчите в блендере. Полейте абрикосовым соусом салат и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат «Осенний»

Вам понадобится: Капуста краснокочанная – ½ кочана, апельсин – 1 шт, грейпфрут – ½ шт, масло оливковое – 2 ст.л., лук красный – 1 шт, базилик – 1 пучок.

Приготовление: Апельсин и грейпфрут очистите от кожуры и белых пленок, нарежьте на кусочки. Промойте, очистите и нашинкуйте капусту. Смешайте капусту и апельсин с грейпфрутом, оставьте на 15 минут. Очистите и нарежьте полукольцами лук, добавьте оливковое масло и мелко нарубленный базилик. Все перемешайте и добавьте к капусте.

Можно подавать к столу.

Время приготовления: 35 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат с кедровыми орешками «Гнездышко»

Вам понадобится: Огурец – 1 шт, цукини – 1 шт, авокадо – 1 шт, помидоры – 2 шт, кедровые орешки – 3 ст.л., чеснок – 3 зубчика, базилик – 1 пучок, вода – 2 ст.л., соль, перец острый по вкусу.

Приготовление: Огурец и цукини промойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке, перемешайте. Выложите смесь на тарелку в виде птичьего гнезда. Помидоры и авокадо промойте, авокадо очистите от кожицы и косточки. Нарежьте все средними кубиками. Смешайте, выложите в центр гнезда. Смешайте кедровые орехи с водой, измельченным чесноком и базиликом. Все измельчите в блендере, добавьте соль и острый перец по вкусу. Полейте готовым соусом «гнездышко» и подавайте к столу.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат мексиканский

Вам понадобится: Салат зеленый – 1 пучок, авокадо – 1 шт, манго – 1 шт, чеснок – 1 зубчик, лук крымский сладкий – 1 шт, масло оливковое – 1 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., перец острый – по вкусу.

Приготовление: Салат промойте и нарвите руками на лоскутки-пластинки. Авокадо очистите и нарежьте пластинками. Манго промойте и нарежьте небольшими кубиками. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Для заправки смешайте измельченный чеснок с перцем, оливковым маслом и лимонным соком. Смешайте овощи, полейте заправкой и тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат под острым имбирным соусом

Вам понадобится: Проростки пшеницы – 1 стакан, помидоры – 4 шт, авокадо – ½ шт, лимонный сок – 2 ст.л., чеснок – 2 зубчика, петрушка – 1 пучок, имбирь (тертый) – по вкусу, перец острый.

Приготовление: Промойте проростки пшеницы и выложите в салатницу. Помидоры промойте, нарежьте небольшими кубиками. Смешайте с проростками. Авокадо очистите, разомните мякоть вилкой, добавьте лимонный сок, измельченный чеснок, тертый имбирь, перец и мелко нарубленную петрушку. Все тщательно перемешайте до однообразной консистенции. Полейте готовым соусом салат, тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат фруктовый с клубничным соусом

Вам понадобится: Бананы – 2 шт, яблоки – 2 шт, клубника – 200 г, орехи грецкие – 50 г.

Приготовление: Яблоки вымойте, очистите от кожицы и косточек, нарежьте средними кубиками. Бананы очистите и нарежьте кружочками. Клубнику промойте, переберите и измельчите в блендере до консистенции соуса. Смешайте бананы и яблоки, полейте клубничным соусом и посыпьте измельченными орехами.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат фруктовый с экзотическим соусом

Вам понадобится: Яблоко – 2 шт, киви – 2 шт, банан – 1 шт, манго – ½ шт.

Приготовление: Яблоки очистите от кожицы и косточек, нарежьте кубиками среднего размера. Киви очистите от шкурки и нарежьте полукружочками. Банан и манго очистите и крупно порежьте. Измельчите в блендере до консистенции соуса. Смешайте в миске киви и яблоко, полейте экзотическим соусом.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат «Пикантный»

Вам понадобится: Огурец – 1 шт, помидор – 1 шт, шпинат – 1 пучок, лук красный – 1 шт, петрушка – 1 пучок, кедровые орехи – 3 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л.

Приготовление: Орехи замочите на 2 часа в холодной воде. По истечению времени воду слейте. Помидор промойте и нарежьте небольшими кубиками. Огурец промойте и нарежьте мелкими кусочками. Очистите лук и мелко нашинкуйте. Шпинат тщательно промойте и мелко нарубите. Смешайте измельченные компоненты, добавьте кедровые орешки, тщательно перемешайте. Мелко порубите петрушку и разотрите с лимонным соком. Заправьте этой смесью салат.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Салат китайский

Вам понадобится: Капуста пекинская – 1 кочан, морковь – ½ шт, перец сладкий – ½ шт, лук синий – ½ шт, рукола – 1 пучок, кунжут – 1 ч.л., лимонный сок – 1 ст.л., масло оливковое – 1 ст.л.

Приготовление: Капусту промойте и нашинкуйте соломкой. Морковь очистите и натрите на терке для корейской моркови. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Руколу промойте

и нарвите руками на лоскутки. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Смешайте все измельченные ингредиенты. Смешайте кунжут, оливковое масло и лимонный сок. Заправьте салат и подавайте его к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат «Ореховый»

Вам понадобится: Нут (турецкий горох) – ½ стакана, салат зеленый – 1 пучок, рукола – 1 пучок, огурец – 1 шт, помидор – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 1 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., петрушка – 1 пучок, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Нут замочите в холодной воде на 12 часов. По истечении этого времени воду слейте, а горох промойте. Промойте салат и руколу, нарежьте пластинками. Огурец и помидор обмойте, нарежьте небольшими кубиками. Смешайте овощи с зеленью и нутом. Соедините измельченный чеснок с лимонным соком, оливковым маслом и мелко порубленной петрушкой. Заправьте смесью салат и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат «Листопад»

Вам понадобится: Помидоры (желтые) – 6 шт, помидоры (красные) – 3 шт, перец сладкий (красный) – 1 шт, лук репчатый – 1 шт, ананас – 150 г, масло оливковое – 1 ст.л.

Приготовление: Помидоры промойте и нарежьте небольшими кубиками. Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Ананас очистите, мякоть порежьте кубиками того же размера, что и помидоры. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Перемешайте все компоненты, заправьте оливковым маслом и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 3 порции.

Салат томатный

Вам понадобится: Помидоры – 4 шт, авокадо – 1 шт, петрушка – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, лук репчатый – 1 шт, лимонный сок – 2 ст.л., масло оливковое – 1 ст.л.

Приготовление: Листья салата промойте и нарвите руками на лоскутки. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Помидоры промойте и нарежьте дольками. Авокадо очистите от кожицы и косточки и нарежьте пластинками. Для заправки соедините мелко нарезанную петрушку, лимонный сок, оливковое масло и перемешайте. Смешайте все компоненты, полейте заправкой и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Салат фруктовый острый

Вам понадобится: Груша – 1 шт, киви – 2 шт, Финик – 2 шт, рукола – 1 пучок, авокадо – 1 шт, лимонный сок – 1 ст.л., базилик – 1 пучок.

Приготовление: Руколу промойте и руками нарвите на лоскутки. Грушу промойте, очистите от кожицы и семян и нарежьте кубиками. Киви очистите от шкурки и нарежьте пластинками. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте кубиками. Чеснок соедините с финиками и лимонным соком и измельчите в блендере до консистенции соуса. Базилик промойте и мелко порубите. Соедините овощи, фрукты и руколу, полейте лимонно-чесночной заправкой и посыпьте базиликом.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Первые блюда

Суп-пюре томатный

Вам понадобится: Авокадо – ¼ шт, помидоры – 2 шт, лук репчатый – ¼ шт, чеснок – 2 зубчика, перец сладкий – ½ шт, базилик,

Соль, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры помойте и нарубите крупными кусками. Авокадо очистите от кожицы. Перец промойте и очистите от семенной коробочки. Лук очистите от шелухи и крупно порубите. Чеснок измельчите. Положите все ингредиенты в блендер и измельчите до однообразной консистенции. Добавьте соль и специи по вкусу. Разлейте суп по тарелкам и украсьте базиликом.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Суп томатный с орегано и базиликом

Вам понадобится: Помидоры – 4 шт, лук репчатый – ¼ шт, масло оливковое – ¼ стакана, орегано – 1 ст.л., базилик сушеный – 1 ст.л., вода – 1,5 л, бразильские орехи – 1 стакан, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры вымойте, очистите от кожицы и крупно нарежьте. Лук очистите от шелухи и крупно нарежьте. Смешайте в миске помидоры, лук, пряности и масло. Оставьте смесь мариноваться в течение 30 минут. Приготовьте ореховое молоко. Для этого залейте орехи литром воды и вымачивайте в течение 6 часов. Слейте лишнюю воду и взбейте орехи с остатками воды в блендере. Получившуюся массу процедите через марлю. Смешайте ореховое молоко с томатной массой и измельчите в блендере. Разлейте готовый суп по тарелкам и украсьте по своему вкусу.

Время приготовления: 7 часов.

Количество порций: 6 порций.

Гаспачо с медом и базиликом

Вам понадобится: Помидоры – 5 шт, авокадо – 1 шт, перец сладкий – 1 шт, лук репчатый сладкий – 1 шт, сельдерей (корень) – 100 г, вода – 125 мл, оливковое масло – 3 ст.л., чеснок – 2 зубчика, мед – 1 ст.л., лимонный сок – 3 ст.л., соль морская – ½ ч.л., Базилик – 1 пучок, петрушка, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте и очистите от кожицы. Смешайте в блендере воду, оливковое масло, помидоры, измельченный чеснок, мед, лимонный сок, соль и порубленный базилик. Все измельчите до однообразной консистенции. Авокадо

очистите и нарежьте кубиками. Выложите в кастрюлю. Перец очистите от семян, нарежьте кубиками и выложите в кастрюлю. Лук очистите и мелко нарежьте. Выложите в кастрюлю. Сельдерей очистите и мелко нарежьте. Добавьте также в кастрюлю. Залейте нарезанные овощи томатной основой. Все тщательно перемешайте, добавьте специи по вкусу. Разлейте суп по тарелкам, посыпьте мелко порубленной петрушкой.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 5 порций.

Зеленый суп со щавелем

Вам понадобится: Щавель – 100 г, помидоры – 4 шт, редиска – 100 г, огурцы – 2 шт, чеснок – 3 зубчика, укроп, петрушка, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры помойте и крупно нарежьте. Положите в блендер помидоры, измельченный чеснок и зелень. Все тщательно перемешайте до однообразного состояния. Молодые огурцы и редиску промойте и нарежьте тонкими кружочками. Смешайте со щавелевой смесью, добавьте соль и специи по вкусу.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 4 порции.

Суп с авокадо и шпинатом

Вам понадобится: Шпинат – 200 г, авокадо – 1 шт, огурец – 1 шт, вода – 1 стакан, лимонный сок – 2 ст.л., сельдерей (корень) – 200 г, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Авокадо промойте, очистите. С корня сельдерея срежьте кожицу. Шпинат промойте под струей воды, огурец вымойте и очистите от кожицы. Все компоненты смешайте, выложите в блендер и измельчите до однородного состояния. Разлейте суп по тарелкам, украсьте на свой вкус и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Тайский суп с авокадо

Вам понадобится: Огурцы – 2 шт, авокадо – 1 шт, лимон – ½ шт, чеснок – 3 зубчика, куркума – ½ ч.л., вода – 1 стакан.

Приготовление: Огурцы промойте и очистите от кожицы (если это необходимо). Авокадо вымойте и очистите от кожицы. Из половинки лимона выжмите сок. Смешайте в блендере огурцы, авокадо, лимонный сок и чеснок. Перемешайте все до однообразного состояния. Добавьте порошок куркумы и воду и перемешайте еще раз. Разлейте суп по тарелкам, украсьте зеленью на свой вкус.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Суп зеленый

Вам понадобится: Петрушка – 50 г, кинза – 50 г, базилик – 50 г, укроп – 50 г, сок лимона – 2 ст.л., чеснок – 3 зубчика, помидор – 2 шт, красный лук – ½ шт, сельдерей (корень) – 150 г, перец сладкий – 150 г, авокадо – 1 шт, соль по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте и крупно нарежьте. Красный лук очистите от шелухи и крупно нарежьте. Всю зелень промойте и крупно порубите. Зелень, лимонный сок, измельченный чеснок, помидоры, красный лук выложите в блендер и измельчите до однородного состояния. Сладкий перец очистите от семян и ножки, авокадо промойте и очистите от кожицы. Корень сельдерея также очистите от кожицы. Все нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте нарезку с томатно-зеленой массой, добавьте соль по вкусу и перемешайте. Разлейте суп по тарелкам, украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 3 порции.

Капустный борщ

Вам понадобится: Морковь – 3 шт, капуста – 200 г, апельсин – 1 шт, свекла – 1 шт, салат зеленый – 100 г, лук репчатый – 100 г, масло оливковое – 3 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., репчатый лук – ½ шт, сельдерей (корень) – 100 г.

Приготовление: Свеклу очистите от кожицы и натрите на мелкой терке половину. Морковь очистите от кожицы и натрите на мелкой терке 2 штуки. Оставшуюся морковь и свеклу смешайте с дольками апельсина и измельчите в блендере. Нарежьте очищенный лук, капусту и зелень. Смешайте все, добавьте воду, масло, лимонный сок, соль и специи. Все тщательно перемешайте и добавьте массу из блендера. Еще раз перемешайте и дайте супу настояться в течение 15 минут. Разлейте суп по тарелкам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час.

Количество порций: 4 порции.

Суп томатный

Вам понадобится: Помидоры – 5 шт, цукини – 1 шт, болгарский перец – ½ шт, авокадо – 1 шт, чеснок – 1 зубчик, базилик, специи и соль по вкусу.

Приготовление: Цукини вымойте, очистите и тонко порежьте. Подготовьте остальные овощи: очистите авокадо, вымойте и нарежьте помидоры, промойте и отделите от семенной коробочки болгарский перец. Чеснок очистите, базилик промойте под струей воды. Смешайте все компоненты (кроме цукини) и выложите в блендер. Все тщательно перемешайте до

однообразной массы. Добавьте к супу мелко нарезанный цукини, украсьте все зеленью и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Суп-крем из брокколи

Вам понадобится: Бобы свежие – 200 г, брокколи – 200 г, морковь – 1 шт, сельдерей (корень) – 50 г, лук репчатый – 1 шт, чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – 1–2 ст.л., базилик, специи по вкусу.

Приготовление: Бобы промойте, добавьте очищенное и нарезанное брокколи. Добавьте очищенную и нарезанную на полоски морковь, очищенный измельченный лук и сельдерей. Измельчите чеснок и добавьте к овощной смеси вместе со специями. Все перемешайте и выложите в блендер. Тщательно измельчите до однородной консистенции.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 3 порции.

Суп томатный с сельдереем

Вам понадобится: Помидоры – 3 шт, перец сладкий – ½ шт, сельдерей (зелень), чеснок – 2 зубчика, базилик, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте и нарежьте на кусочки. Перец очистите от семенной коробочки, промойте и нарежьте кусочками. Мелко порубите сельдерей. Все смешайте, добавьте измельченный чеснок, базилик и специи. Выложите смесь в блендер и измельчите до однообразного состояния.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Суп имбирно-тыквенный

Вам понадобится: Морковь – 3 шт, тыква – 200 г, сок апельсиновый – 125 мл, имбирь тертый – 1 ст.л., зелень по вкусу.

Приготовление: Морковь и тыкву очистите, нарежьте кусочками и измельчите в блендере до однообразного состояния. Добавьте апельсиновый сок, имбирь, рубленую зелень. Еще раз измельчите все в блендере. Добавьте специй по вкусу, украсьте суп зеленью и подавайте к столу.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 2 порции.

Гаспачо с базиликом

Вам понадобится: Помидоры – 5 шт, перец сладкий – 2 шт, чеснок – 3 зубчика, имбирь тертый – ¼ ч.л., Инжир – 1 шт, лимонный сок – ¼ ст., масло оливковое – ¼ ст., авокадо – 1 шт, сельдерей (зелень) – по вкусу, базилик.

Приготовление: Подготовьте овощи: помидоры помойте и нарежьте, один перец очистите и крупно порежьте, очистите

чеснок и инжир. Все овощи смешайте, добавьте лимонный сок, рубленую зелень базилика и оливковое масло. Все измельчите в блендере до однообразной консистенции. Нарежьте на кусочки авокадо и второй перец, порубите зелень сельдерея. Смешайте с основой гаспачо. Тщательное перемешайте. Украсьте суп зеленью и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут,

Количество порций: 5 порций.

Суп томатный с морковью

Вам понадобится: Помидоры – 150 г, морковный сок – 500 мл, авокадо – 1 шт, имбирь тертый – ¼ ч.л., петрушка – 1 пучок, специи по вкусу.

Приготовление: Помидоры тщательно вымойте, авокадо вымойте и очистите, зелень порубите. Смешайте все компоненты, добавьте специи по вкусу и измельчите в блендере. Украсьте суп зеленью и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Суп ароматный дынный

Вам понадобится: Дыня – 200 г, имбирь тертый – 1 ч.л., масло оливковое – 2 ч.л., лук зеленый – 2 ст.л., перец сладкий – ½ шт, кинза (мелко рубленая) – 1 ст.л., огурцы – 100 г.

Приготовление: Мякоть дыни остудите, огурцы очистите и нарежьте кубиками. Добавьте зеленый лук, оливковое масло, имбирь и очищенный сладкий перец. Измельчите смесь в блендере до однородной массы. Разлейте суп по тарелкам, украсьте ломтиками огурца и зеленью кинзы.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Суп медово-спаржевый острый

Вам понадобится: Спаржа – 400 г, лимонный сок – 3 ст.л., мед – 1 ст.л., чеснок – 1 зубчик, соль, острый перец – по вкусу.

Приготовление: Спаржу промойте, выложите в блендер, добавьте очищенный и измельченный чеснок и перемелите все до однообразной консистенции. Добавьте мед, лимонный сок, соль и перец по вкусу. Перемешайте еще раз, вылейте в тарелку и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Гаспачо с арбузом

Вам понадобится: Мякоть арбуза – 400 г, помидоры – 200 г, огурцы – 200 г, перец сладкий – 150 г, чеснок – 3 зубчика, соль, черный перец.

Приготовление: Помидоры, огурцы и перец очистите и

нарежьте. Смешайте с мякотью арбуза. Выложите все в блендер и измельчите до однородного состояния. Добавьте измельченный чеснок, соль, перец и измельчите в блендере еще раз. Разлейте суп по тарелкам и украсьте зеленью на свой вкус.

Время приготовления: 1 час.

Количество порций: 2 порции.

Суп-пюре из авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, грецкие орехи – 50 г, чернослив – 40 г, апельсин – 1 шт, мед – 1 ст.л.

Приготовление: Авокадо помойте и очистите, нарежьте кубиками. Апельсин отделите от кожуры и белых пленок. Чернослив и грецкие орехи промойте. Смешайте все компоненты, добавьте мед. Измельчите все в блендере до однообразного состояния. Разлейте суп по тарелкам и украсьте зеленью на ваш вкус.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Китайский суп-крем из авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, рисовый уксус – 1 ст.л., морковь – 350 г, масло оливковое – 1 ст.л., красный лук – 1 шт, укроп, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Морковь и авокадо очистите и измельчите в блендере до однообразного состояния. Выложите смесь в тарелку. Добавьте мелко нарезанный красный лук, оливковое масло, соль и специи по вкусу. Перемешайте, украсьте мелко нарубленным укропом.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Гаспачо с лимонным соком

Вам понадобится: Помидоры – 200 г, перец сладкий – 100 г, огурцы – 100 г, лимонный сок – 2 ст.л., масло оливковое – 2 ст.л., чеснок – 2 зубчика, салат – 1–2 листа, петрушка, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Подготовьте овощи. Для этого промойте и нарежьте помидоры, очистите и нарежьте сладкий перец, вымойте огурцы и обрежьте кожицу. Промойте под струей воды петрушку и листья салата. Выложите в блендер помидоры, перец, измельченный чеснок, соль и оливковое масло. Все тщательно измельчите до однородного состояния. Отдельно измельчите огурцы, петрушку и салат. Красиво смешайте зеленую и красную части в миске, украсьте на свой вкус и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Свекольник

Вам понадобится: Свекла – 1 шт, сельдерей – ½ шт, морковь – 1 шт, огурец – 2 шт, редиска – 150 г, чеснок – 3 зубчика, зеленый лук – 3 ст.л., свекольная ботва – 3 ст.л., укроп, лимонный сок, соль, специи по вкусу.

Приготовление: С помощью соковыжималки выжмите сок из сельдерея, моркови, свеклы и огурца. Смешайте все соки. Мелко нарежьте промытую редиску, нашинкуйте лук, укроп и свекольную ботву. Чеснок измельчите или пропустите через пресс. Добавьте нарезанные овощи и зелень к сокам, тщательно перемешайте, добавьте соль, специи и лимонный сок по вкусу. Разлейте готовый суп по тарелкам, украсьте зеленью.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 5 порций.

Суп индийский

Вам понадобится: Перец сладкий (лучше желтый) – 2 шт, грецкие орехи – 50 г, карри – 1 ст.л., яблоко – 1 шт, авокадо – 1 шт, зеленый лук – 3 ст.л., базилик – 3 ст.л., вода – 500 мл, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Авокадо промойте и очистите от кожицы. С яблока срежьте кожицу и удалите сердцевину. Перец промойте и очистите от ножки и семян. Выложите яблоко, авокадо, перец, грецкие орехи, карри, измельченный зеленый лук и базилик в блендер и измельчите в кашицу. Добавьте воду, все еще раз тщательно перемешайте в блендере. Добавьте соль и специи по вкусу. Разлейте суп по мискам, украсьте зеленью на ваш вкус.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 2 порции.

Тыквенно-апельсиновый сладкий суп

Вам понадобится: Апельсин – 1 шт, тыква – 100 г, миндаль – 10 г, мед – 1 ст.л., вода – ½ стакана.

Приготовление: Тыкву очистите и натрите на крупной терке. Миндаль замочите на несколько часов в холодной воде, затем очистите от шелухи и измельчите. Апельсин очистите от кожуры и белых пленок, нарежьте дольки тонкими ломтиками. Смешайте все компоненты в миске, залейте теплой водой, добавьте мед, перемешайте и дайте немного настояться.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Суп гороховый

Вам понадобится: Зеленый горошек – 2 стакана, морковь – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, лимон – ½ шт, лук репчатый – ¼ шт, оливковое масло – 2 ст.л., морская капуста – 2 ст.л., петрушка, соль, специи по вкусу, вода.

Приготовление: Морковь очистите и нарежьте кусочками.

Лук очистите от шелухи и разрежьте на четыре части. Смешайте все компоненты (кроме соли, специй и воды) в блендере и измельчите до однообразной массы. Добавьте соль, специи по вкусу, немного теплой воды, перемешайте еще раз. Готовый суп разлейте по тарелкам, украсьте зеленью на ваш вкус.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Вторые блюда

Чесночные шарики

Вам понадобится: Семечки подсолнечника – 1 стакан, кедровые орешки – ½ стакана, кунжут – 4 ст.л., масло оливковое – 3 ст.л., чеснок – 5 зубчиков, яблоко зеленое – ¼ шт, петрушка – 1 пучок, перец острый.

Приготовление: Семечки подсолнечника (половину) замочите на 4 часа в холодной воде, затем промойте их и слейте воду. Яблоко очистите от кожицы и семян. Вторую половину семечек смешайте с кедровыми орешками и измельчите в кофемолке или сухом блендере до состояния порошка. Добавьте к порошку размоченные семечки и остальные компоненты, за исключением кунжута. Все измельчите в блендере до однородной массы. Из готовой массы сформируйте руками шарики. Готовые шарики обваляйте в кунжуте и подавайте к столу.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 3–4 порции.

Лапша овощная под имбирным соусом

Вам понадобится: Цукини – 2 шт, морковь – 1 шт, авокадо – 1 шт, помидор – 1 шт, семечки подсолнечника – 5 ст.л., имбирь – 10 г, финики – 2 шт, лимонный сок – 4 ст.л., чеснок – 2 зубчика, яблоко кислое – ¼ шт, базилик – 1 пучок, перец по вкусу.

Приготовление: Морковь и цукини промойте и очистите от кожицы. Натрите морковь и цукини на специальной терке лапшой. Добавьте подсолнечные семечки, перемешайте. Выложите овощную лапшу в центр тарелки. Помидор и авокадо нарежьте кубиками и выложите на тарелку вокруг лапши. Смешайте имбирь, финики, перец, чеснок, очищенное яблоко и лимонный сок. Все измельчите в блендере. Полейте получившимся соусом овощную лапшу. Мелко порубите базилик и посыпьте блюдо сверху.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 2 порции.

Лодочки из авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, миндаль – ½ стакана, кедровые орешки – 2–3 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., чеснок – 3–4 зубчика, цикорий (в листьях), перец острый, зелень по вкусу.

Приготовление: Замочите миндаль в холодной воде на 4–5 часов. Слейте воду. Орехи промойте, добавьте к ним острый перец и измельчите в блендере. Добавьте к орехам очищенное авокадо, лимонный сок, измельченные зелень и чеснок. Тщательно перемешайте. Цикорий разделите на листики, каждый

листик наполните начинкой и украсьте зеленью.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 3 порции.

Кабачки в гречневой муке

Вам понадобится: Цукини – 1 шт, гречневая мука – 100 г, масло оливковое – 50 мл, лимонный сок – 1 ст.л.

Приготовление: Цукини промойте, очистите от кожицы и залейте растительным маслом. Обваляйте цукини в гречневой муке, полейте лимонным соком и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Каша овсяная с медом и яблоком

Вам понадобится: Овсяные хлопья – 100 г, мед – 1 ст.л., вода – 70 мл, орехи – 50 г, яблоко кислое – 1 шт.

Приготовление: Воду смешайте с медом и залейте ею овсяные хлопья. Оставьте на ночь. Наутро очистите яблоко от кожицы и семян, натрите на крупной терке. Орехи истолките. Добавьте яблоко в овсяную кашу, посыпьте толчеными орехами.

Время приготовления: 15 минут (без замачивания)

Количество порций: 1 порция.

Гуакамоле из свежего горошка

Вам понадобится: Горошек свежий – 1 стакан, помидоры – 2 шт, лук репчатый – 1 шт, лимонный сок – 3 ст.л., масло оливковое – 2 ст.л., зелень, специи.

Приготовление: Горошек измельчите в блендере до однородной консистенции. Помидоры промойте и очень мелко нарежьте, добавьте к горошку. Репчатый лук очистите и нарежьте очень мелкими кубиками. Добавьте к горохово-томатной смеси. Добавьте оливковое масло и лимонный сок, тщательно перемешайте. Мелко порубите зелень, добавьте вместе со специями по вкусу в гуакамоле. Тщательно перемешайте и подавайте к столу.

...

Из зелени я обычно беру петрушку или базилик, но кинза и укроп тоже будут хорошо сочетаться с остальными компонентами.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2–3 порции.

Хумус миндальный

Вам понадобится: Миндаль – 2 стакана, помидор – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, кунжут – 2–3 ст.л., масло оливковое – 2–3 ст.л., лимон – 1 шт, зелень, специи по вкусу.

Приготовление: Орехи смешайте с кунжутом и замочите в холодной воде на 3 часа. Помидор промойте и крупно нарежьте. Чеснок очистите. Смешайте орехи, кубики помидора и чеснок. Заложите все в чашу блендера и измельчите до однородной консистенции. Добавьте к смеси сок лимона, оливковое масло, мелко нарубленную зелень и специи по вкусу. Взбейте еще раз и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 5 порций.

Котлеты овощные с семечками

Вам понадобится: Семечки тыквенные – 220 г, семечки подсолнечника – 260 г, лук репчатый – 1 шт, яблоко – 1 шт, перец сладкий – 1 шт, абрикосы – 5 шт, помидоры сушеные – 2 ст.л., петрушка, чеснок – 1 зубчик, соль, перец черный по вкусу.

Приготовление: Сушеные помидоры залейте холодной водой и вымачивайте в течение часа. Воду слейте. Перец очистите от ножки и семян. Нарежьте мелкими кубиками. Яблоко очистите от семечек и кожицы. Нарежьте мелкими кубиками. Мелко нарубите чеснок, абрикосы и петрушку. Высушенные семечки тыквы и подсолнечника измельчите в кофемолке. Смешайте все компоненты, кроме семечек и перца и измельчите в блендере до однородной консистенции. Добавьте мелко нарезанный перец и измельченные семечки, вымесите руками массу. Вылепите котлетки. Выложите полуготовые котлетки на противень сушилки и сушите в течение 6–8 часов при температуре не более 40 °С.

Время приготовления: 10 часов.

Количество порций: 2 порции.

Каша овсяная

Вам понадобится: Овсяные хлопья – 1 стакан, семечки тыквенные – 2 ст.л., изюм – 1 ст.л., банан – 1 шт, инжир свежий – 50 г, молоко миндальное – 1 стакан.

Приготовление: Овсяные хлопья перемешайте с корицей, добавьте изюм и семечки. Залейте миндальным молоком и оставьте на 15 минут. Банан очистите и порежьте кубиками. Инжир также порежьте. Смешайте все с кашей и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 1 порция.

Каша гречневая

Вам понадобится: Гречневая крупа – ½ стакана, семечки

тыквенные – 3 ст.л., изюм – 2 ст.л., молоко миндальное – 1 стакан.

Приготовление: Замочите на ночь гречку в миндальном молоке. Утром добавьте семечки тыквы и изюм, оставьте еще на 15 минут и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут (без замачивания).

Количество порций: 1 порция.

Суши овощные

Вам понадобится: Нори – 1 упаковка, салат зеленый – 1 лист, помидоры – 2 шт, лук зеленый – 1 пучок, морковь по-корейски – 150 г, авокадо – ½ шт.

Приготовление: Разложите нори – водоросли для суши – на циновке. Помидоры промойте и нарежьте мелкими кубиками. Авокадо очистите от косточки и кожицы и мелко нарежьте. Зеленый лук и салат мелко порубите. Смешайте все овощи и выложите начинкой на водоросли. Аккуратно сверните нори с помощью циновки, края смочите водой и склейте. Аккуратно нарежьте трубочку очень острым ножом и подавайте к столу.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 2 порции.

Помидоры фаршированные

Вам понадобится: Авокадо – 4 шт, помидоры – 4 шт, лимон – ½ шт, кинза – ½ пучка, лук зеленый – ½ пучка, орехи (любые) – 2 ст.л., масло оливковое – 2 ст.л., укроп – ½ пучка, соль по вкусу.

Приготовление: Авокадо промойте, очистите от кожицы и косточки, разомните мякоть вилкой, смешайте с лимонным соком. Помидоры промойте и разрежьте пополам, выньте сердцевину ложкой или ножом. Оставшуюся мякоть измельчите. Мелко нарубите кинзу, укроп и зеленый лук. Смешайте с орехами, оливковым маслом и солью, измельчите в блендере. Добавьте мякоть авокадо и помидор, еще раз измельчите. Наполните формочки из помидоров начинкой, украсьте веточкой кинзы и подавайте к столу.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 4 порции.

Лобио с горохом

Вам понадобится: Горох пророщенный – 400 г, помидор – 1 шт, перец чили – ½ шт, чеснок – 1 зубчик, кинза – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, соль морская по вкусу.

Приготовление: Замочите горох водой, накройте тонкой марлей и проращивайте до первых ростков. Помидоры промойте и мелко нарежьте. Перец чили очистите от семян и очень мелко нарубите. Кинзу и петрушку мелко порубите, измельчите чеснок.

Смешайте все компоненты, добавьте соль по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Тыквенный завтрак

Вам понадобится: Тыква – 400 г, мед – 1 ст.л., корица – 1 ст.л., изюм – 30 г.

Приготовление: Мелко натрите на терке очищенную тыкву. Выложите массу на тарелку любой понравившейся вам формой. Тонкой струйкой полейте готовый завтрак медом, размажьте его по поверхности. Посыпьте тыквенную массу сверху корицей и изюмом и подавайте к столу.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Гранола орехово-гречневая

Вам понадобится: Гречка размоченная – 3 стакана, семечки подсолнечника – 1 стакан, семечки тыквы – 1 стакан, грецкие орехи – 2 стакана, мак – 3 ст.л., кунжут – 3 ст.л., мускатный орех (молотый) – ¼ ст.л., морковь (отжимка) – 1 стакан, изюм – 3 ст.л.

Приготовление: Семечки замочите в холодной воде на сутки. Воду слейте. Грецкие орехи замочите в холодной воде на 3 часа. Воду слейте, орехи не очень мелко перемелите. Смешайте все компоненты, кроме изюма и сушите сутки в сушилке или на солнце. Добавьте изюм и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут (без замачивания и сушки).

Количество порций: 3 порции.

Гранола малиновая по-канадски

Вам понадобится: Малина – 2 стакана, семечки подсолнечника – 1 стакан, грецкие орехи – 1 стакан, миндаль – 2 стакана, семечки тыквы – 1 стакан, сироп кленовый – 4 ст.л., яблоко – 2 шт, имбирь тертый – 1 ст.л., ванильный сахар – 2 ч.л.

Приготовление: Замочите миндаль и семечки на 12 часов, воду слейте. Смешайте грецкие орехи и миндаль, измельчите в блендере. Яблоки очистите от кожицы и семечек и также измельчите в блендере. Смешайте все компоненты, кроме малины, тщательно перемешайте. Добавьте малину, осторожно перемешайте, выложите на поднос слоем и сушите сутки в сушилке или двое суток на солнце. Подавайте к столу на завтрак.

Время приготовления: 13 часов (без сушки)

Количество порций: 3 порции.

Овощной торт

Вам понадобится: Семечки – ½ стакана, миндаль – 150 г, помидоры – 3 шт, авокадо – 1 шт, свекла – 1 шт, капуста морская – 100 г, капуста пекинская – 200 г, морковь – 1 шт, чеснок – 1 зубчик, лимонный сок, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Миндаль замочите в холодной воде на ночь, затем измельчите и процедите. Оставшийся жмых выложите слоем в качестве первого слоя. Помидоры промойте и нарежьте колечками. Выложите помидоры слоем на миндаль, сверху посыпьте мелко нарезанной морской капустой. Морковь очистите, добавьте семечки подсолнечника, чеснок, половину очищенного авокадо и немного лимонного сока. Все измельчите в блендере и выложите следующим слоем. Капусту пекинскую промойте, мелко нашинкуйте и разотрите с солью и специями. Выложите готовую капусту следующим слоем. Свеклу очистите и крупно порежьте. Смешайте со второй половинкой очищенного авокадо, небольшим количеством лимонного сока и солью. Измельчите все в блендере и полейте сверху торт.

Время приготовления: 1 час (без замачивания)

Количество порций: 4 порции.

Блинчики капустные с начинкой

Вам понадобится: Морская капуста (листовая) —3 листа, авокадо – 1 шт, шампиньоны – 3 шт, салат зеленый – 200 г, орехи – 100 г, изюм – 50 г, оливки – 50 г, помидоры – 200 г, чеснок – 1 зубчик, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки. Нарежьте крупными кусочками. Шампиньоны очистите и промойте. Добавьте чеснок и авокадо, измельчите в блендере до однообразной консистенции. Заверните массу в листы морской капусты и выложите на тарелку. Мелко порежьте зеленый салат и помидоры. Добавьте орехи, оливки и изюм, перемешайте, добавьте соль и специи по вкусу. Выложите в качестве гарнира к блинчикам и подавайте к столу.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 3 порции.

Спагетти овощные с соусом

Вам понадобится: Цукини – 2 шт, кедровые орешки – ½ стакана, масло оливковое – ¼ стакана, чеснок – 3 зубчика, базилик, петрушка, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Цукини промойте и очистите от кожицы. Натрите на крупной терке и раскатайте скалкой в тонкие полоски. Высушите полоски в сушилке или на солнце в лапшу. Смешайте орехи, масло, мелко порубленную зелень. Все измельчите в блендере в соус. Полейте готовым соусом овощные спагетти.

Время приготовления: 2 часа.

Количество порций: 3 порции.

Роллы с шампиньонами

Вам понадобится: Нори – 2 шт, авокадо – 1 шт, орехи

грецкие – 50 г, семечки подсолнечника – 50 г, огурец – 1 шт, шампиньоны маринованные – 100 г, зелень, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте кубиками. Измельчите в блендере в кашицу. Добавьте орехи, семечки и немного мелко нарубленной зелени, посолите, добавьте специй по вкусу. Все еще раз взбейте в блендере. Выложите ореховый фарш на водоросли, разровняйте слой. Огурцы промойте и мелко нарежьте. С шампиньонов слейте воду, грибы также мелко порубите. Разложите на ореховый фарш огуречную и грибную начинку. Аккуратно сверните листы нори. Острым ножом нарежьте роллы и подавайте к столу.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 2 порции.

Паштет овощной с изюмом

Вам понадобится: Семечки подсолнечника – 1 стакан, изюм – ½ стакана, лимон – 2 шт, соевый соус – 2 ст.л., имбирь – 30 г, чеснок – 1 зубчик, морковь – 1 шт, зелень (любая) – 1 пучок, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Замочите семечки подсолнечника на 12 часов. Слейте воду. Смешайте семечки с имбирем, измельченным чесноком и изюмом. Все измельчите в блендере. Добавьте сок двух лимонов и соевый соус. Мелко порубите зелень, добавьте к смеси в блендере и тщательно измельчите до однообразной консистенции.

Готовый паштет подавайте как самостоятельное блюдо или используйте для приготовления бутербродов и фаршированных овощей.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 2 порции.

Миндальный творожок

Вам понадобится: Миндаль – 100 г, изюм – 2 ст.л., мед – 1 ст.л., вода.

Приготовление: Миндаль замочите на несколько часов в холодной воде. Измельчите миндаль в блендере с небольшим количеством воды. Добавьте к миндалю заранее размоченный изюм и мед, тщательно перемешайте и подавайте к столу.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Бутерброды из авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 2 шт, помидоры – 2 шт, перец сладкий – ½ шт, лук репчатый – ½ шт, чеснок – 3 зубчика, лимонный сок – 2 ч.л., салат зеленый – 5–6 листов.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки,

измельчите в блендере с чесноком и очищенным репчатым луком. Добавьте лимонный сок и измельчите еще раз. Помидоры промойте и мелко нарежьте. Перец очистите от семян и мелко нарежьте. Смешайте нарезанные компоненты с соусом из авокадо, тщательно перемешайте. Листья салата промойте. Выложите начинку на каждый лист и аккуратно заверните.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 4 порции.

Пхали из свекольной ботвы

Вам понадобится: Грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 2 зубчика, кинза – 1 пучок, ботва свекольная (измельченная) – 5 стаканов, лимонный сок – 2 ст.л.

Приготовление: Грецкие орехи измельчите в блендере до однообразной консистенции. Добавьте мелко нарубленную кинзу, чеснок и лимонный сок, измельчите еще раз. Добавьте нарезанную промытую свекольную ботву и измельчите до однородной массы. Готовое пхали подавайте с сыроедческими крекерами.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 4 порции.

Каша гороховая с изюмом

Вам понадобится: Горох – 250 г, изюм – 100 г, вода.

Приготовление: За сутки залейте горох водой и оставьте проращиваться. Промойте, заложите в блендер, измельчите до однородной консистенции. Выложите гороховую массу, добавьте изюм, перемешайте.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Овощные роллы

Вам понадобится: Салат зеленый, цветная капуста – 200 г, проростки чечевицы – 50 г, редис – 100 г, морковь – 100 г, огурец – 100 г, авокадо – 1 шт, зелень, специи.

Приготовление: Цветную капусту разотрите в паштет (с помощью блендера, мясорубки или сита). Вымойте листья салата, обрежьте ножки у основания каждого листа. Авокадо очистите от кожицы и косточки, нарежьте кусочками. Морковь и огурец очистите от кожицы и нарежьте тонкими полосками. Редиску промойте и нарежьте тонкими кружочками. На каждый салатный лист выложите ложку капустного паштета, сверху уложите кусочки авокадо, моркови, редиса и огурца. В каждый ролл добавьте немного проростков чечевицы и аккуратно заверните листья в ролл.

...

Для приготовления этих роллов можно использовать и более оригинальный рецепт капустного паштета, который вы можете прочитать дальше.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Паштет из цветной капусты

Вам понадобится: Капуста цветная – 200 г, орехи кедровые – 1 стакан, лук красный – 50 г, масло оливковое – 2 ст.л., специи, зелень по вкусу.

Приготовление: Орехи замочите на 3 часа в воде. Воду слейте. Капусту промойте, разберите на соцветия и измельчите в блендере в кашицу. Отдельно измельчите в блендере кедровые орехи. Смешайте две массы, добавьте очищенный измельченный лук и снова смешайте в блендере. Добавьте специи по вкусу, оливковое масло, мелко порубленную зелень и смешайте еще раз. Подавайте на завтрак самостоятельным блюдом либо используйте при приготовлении лодочек с начинкой и овощных роллов.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 3 порции.

Перечные «лодочки»

Вам понадобится: Перец сладкий – 2 шт, морковь – ½ шт, паштет капустный – 100 г, салат зеленый – 2–3 листа, зелень, специи по вкусу.

Приготовление: Перец разрежьте пополам, очистите от семенной коробочки. Салат зеленый промойте и выложите на половинки перца. Заполните половинки перца капустным паштетом. Морковь очистите и нарежьте тонкими полосочками. Положите на каждую половинку перца морковные полоски. Посыпьте перечные половинки мелко нарубленной зеленью и специями по вкусу.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Лазанья овощная

Вам понадобится: Кабачок – 300 г, дайкон – 300 г, соус ореховый – 100 г, соус из авокадо – 100 г, зелень, специи по вкусу.

Приготовление: Кабачок очистите от кожицы (если нужно, то и от семян). Нарежьте тонкими кружочками. Дайкон очистите и мелко нарежьте. Выкладывайте ломтики кабачка и дайкона слоями, смазывая каждый слой поочередно ореховым и авокадным соусом. Посыпьте лазанью мелко нарубленной

зеленью и специями по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Бутерброды с цукини

Вам понадобится: Цукини – 1 шт, сыроедческий сыр [1] – 150 г, помидоры – 1 шт, огурец – ½ шт, зелень, специи по вкусу.

Приготовление: Цукини очистите от кожицы, нарежьте полосками в качестве основы для бутербродов. Намажьте каждый ломтик цукини сыром. Помойте и нарежьте ломтиками помидоры и огурец, выложите на бутерброды, посыпьте мелко нарубленной зеленью и специями по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Сыроедческий сыр

Вам понадобится: Орехи (любые) – 200 г, оливковое масло – 2 ст.л., вода, специи по вкусу.

Приготовление: Орехи или семечки замочите на несколько часов. Воду слейте. Размоченные орехи или семечки измельчите в блендере и тщательно перемешайте. Добавьте специи, соль по вкусу, влейте оливковое масло, тщательно перемешайте. Оберните готовую смесь марлей или чистой тканью и оставьте на 8—10 часов. Подавайте сыр в качестве отдельного блюда или с бутербродами и фаршированными овощами.

...

Для пикантности можно добавить в сыр немного мелко нарубленной зелени.

Время приготовления: 7 часов.

Количество порций: 4 порции.

Сыроедческая пицца

Вам понадобится: Цукини – 200 г, льняные семечки – 200 г, перец сладкий – 2 шт, помидоры – 2 шт, орехи (кешью или миндаль) – ½ стакана, шампиньоны – 200 г, масло оливковое – 2 ст.л., чеснок – 2–3 зубчика, базилик, куркума – 1 ст.л., сухая горчица – ½ ст.л., лимон – ½ шт, морская соль, специи итальянские по вкусу.

Приготовление: Льняные семечки измельчите в блендере в кашицу. Цукини очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Смешайте с семечками, добавьте соль по вкусу. Нанесите «тесто» на противень сушилки и сушите в течение 20 часов. Это будет

корж пиццы. Приготовьте соус. Для этого смешайте измельченные помидоры, орехи и измельчите в блендере. Добавьте сок половины лимона, оливковое масло, куркуму, измельченный чеснок и сухую горчицу. Мелко нарубите базилик и смешайте с томатным соусом. Соусом намажьте корж для пиццы. Перец очистите от семян, нарежьте кольцами и выложите на пиццу. Грибы очистите, промойте и нарежьте мелкими кубиками. Выложите на пиццу. Пиццу посыпьте сверху итальянскими специями по вкусу и подавайте к столу.

Время приготовления: 1 день.

Количество порций: 5 порций.

Спагетти сыроедческое под острым соусом

Вам понадобится: Помидоры – 2 шт, цуккини – 500 г, авокадо – ½ шт, чеснок – 2 зубчика, острый перец – ½ ч.л., карри – ½ ч.л., лимонный сок – 3 ст.л., орехи кедровые – 1 ст.л., соль, специи по вкусу.

Приготовление: Очистите цукини от кожицы и натрите на крупной терке. Помидоры промойте и нарежьте кубиками, выложите в чашу блендера. Авокадо очистите от кожицы и косточки, добавьте к помидорам. Добавьте к авокадо и помидорам чеснок, перец, карри, кедровые орешки, лимонный сок, соль и специи по вкусу. Измельчите все компоненты до однородной консистенции. Выложите цукини на тарелку и полейте готовым соусом.

...

Чтобы получилось более похоже на классические спагетти, натрите цукини на терке для корейской моркови.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Шаурма овощная

Вам понадобится: Капуста пекинская – 1 лист, огурец – 1 шт, яблоко зеленое – 1 шт, лук красный – 1 шт, морковь – 100 г, редис – 100 г, орехи кешью – 100 г, масло оливковое – 2 ст.л., соль, специи.

Приготовление: Морковь очистите и нарежьте кубиками. Измельчите до однородной консистенции в блендере. Добавьте орехи кешью и оливковое масло, еще раз взбейте в блендере. Огурец, яблоко очистите от кожицы и семян, нарежьте соломкой.

Редис промойте и нарежьте тонкими кружочками. Сладкий лук очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Намажьте морковный паштет на лист пекинской капусты, выложите овощи на паштет и аккуратно заверните лист.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Свекольно-ореховый паштет

Вам понадобится: Свекла – 2 шт, чеснок – 3 зубчика, грецкие орехи – 100 г, апельсиновая цедра – ½ ч.л., уксус – 2 ст.л., мед – ½ ст.л., апельсиновый сок – 3 ст.л., соль, специи по вкусу.

Приготовление: Свеклу очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Выложите в блендер. Добавьте грецкие орехи и измельчите до однородной консистенции. Добавьте остальные компоненты (кроме апельсиновой цедры) и еще раз измельчите в блендере. Мелко натрите апельсиновую цедру и посыпьте готовый паштет. Подавайте как отдельное блюдо или используйте для приготовления бутербродов и фаршированных овощей.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Орехово-луковые котлеты

Вам понадобится: Орехи – 2 стакана, морковь – 3 шт, лук репчатый – 1 шт, масло оливковое – 1 ст.л., банан – 1 шт, соль, специи по вкусу, зелень сушеная, чеснок сушеный.

Приготовление: Орехи замочите в холодной воде на 3 часа. Воду слейте. Морковь очистите и крупно нарежьте. Выложите морковь в чашу блендера и измельчите до однообразной консистенции. Лук очистите, крупно порежьте и добавьте к моркови. Туда же положите крупно порубленный банан. Все измельчите до однообразной консистенции, добавьте оливковое масло, специи и соль по вкусу, тщательно перемешайте. «Отрегулируйте» густоту массы с помощью сушеной зелени и чеснока. Из готового густого теста слепите котлетки и подавайте к столу.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 5 порций.

Сыр ореховый

Вам понадобится: Миндаль – 2 стакана, вода – 1 стакан, соевый соус – по вкусу, чеснок – по вкусу, зелень – по вкусу, соль, специи – по вкусу.

Приготовление: Орехи залейте водой и оставьте настаиваться на ночь. С утра выложите разбухшие орехи вместе с водой в блендер и измельчите до однообразной консистенции. Если будет нужно – добавьте еще немного воды. Добавьте

измельченный чеснок, специи, соль, соевый соус и мелко порубленную зелень по вкусу. Все еще раз тщательно измельчите в блендере. Подавайте сыр как самостоятельное блюдо или используйте при приготовлении салатов, бутербродов и фаршировке овощей.

Время приготовления: 15 минут (без замачивания)

Количество порций: 2 порции.

Икра «Заморская»

Вам понадобится: Баклажаны – 2 шт, помидоры – 4 шт, перец сладкий – 6 шт, шампиньоны – 5 шт, базилик, петрушка, укроп, чеснок – 3 зубчика, лимонный сок – 1 ч.л., оливковое масло – 1 ½ ст.л.

Приготовление: Шампиньоны очистите, помидоры промойте и крупно порежьте. Сложите все это в блендер и измельчите до однообразной консистенции. Перец очистите от семян, баклажаны очистите от кожицы. Все крупно порежьте, добавьте к томатной массе и еще раз измельчите в пюре. Добавьте чеснок, мелко порубленную зелень, лимонный сок, оливковое масло. Еще раз измельчите все в блендере. Выложите готовую икру порциями на салатные листья. При желании украсьте кедровыми орешками и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Роллы с цветной капустой

Вам понадобится: Капуста морская листовая – 4 листа, сыр сыроедческий – 100 г, огурцы – 2 шт, помидоры – 1 шт, соевый соус.

Приготовление: Огурцы и помидор промойте и нарежьте соломкой или мелкими кубиками. Намажьте листы капусты сыром, выложите поверх нарезанные овощи и аккуратно сверните в роллы, нарежьте острым ножом. Подавайте готовые роллы с соевым соусом.

...

Вместо морской капусты я использовала нори – обычные водоросли, которые используют для приготовления классических суши и которые можно найти в любом супермаркете.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Гречневый завтрак

Вам понадобится: Гречневая крупа – 2 стакан, финики – 6 шт, яблоко – 1 шт, фрукты (разные) – 50 г, ванильный сахар – 2 ч.л.

Приготовление: Замочите гречневую крупу в воде на ночь. Воду слейте. Смешайте размоченную крупу с очищенным яблоком, финиками и ванильным сахаром. Все выложите в чашу блендера. Измельчите все до однообразной консистенции. Выложите в тарелку готовую кашу и посыпьте нарезанными фруктами.

Время приготовления: 5 минут (без замачивания)

Количество порций: 1 порция.

Бутерброды острые

Вам понадобится: Помидоры – 250 г, перец чили – 1 шт, чеснок – 3 зубчика, капуста пекинская – 4 листа, соль, укроп по вкусу.

Приготовление: Помидоры промойте и крупно нарежьте. Выложите в чашу блендера, добавьте чеснок и перец чили и измельчите до однородной консистенции. Листья капусты промойте и разрежьте пополам. Каждый кусок смажьте острой томатной смесью. Мелко порубите укроп и посыпьте бутерброды. Посыпьте солью по вкусу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Маринованные баклажаны

Вам понадобится: Баклажаны – 200 г, чеснок – 3 зубчика, масло оливковое – 1 л, перец острый – ½ ч.л., орегано – 1 ч.л., уксус винный – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Баклажаны промойте и нарежьте кольцами толщиной в 1 сантиметр. Выложите в глубокую тарелку на дно слоями, пересыпая каждый слой солью по вкусу. Накройте крышкой, придавите прессом и оставьте настаиваться на сутки. Переложите баклажаны в чистую тарелку, залейте винным уксусом, оставьте еще на сутки. Разложите баклажаны по стерилизованным банкам, добавьте измельченный чеснок, перец и орегано. Залейте разложенные баклажаны оливковым маслом, закройте банки и оставьте настаиваться в холоде на 20 дней.

Время приготовления: 22 дня.

Количество порций: 3 порции.

Спагетти огуречные

Вам понадобится: Огурец – 250 г, помидор – 300 г, базилик – ½ пучка, миндаль – 50 г, масло оливковое – 2 ст.л., кунжут – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте тонкими полосками. Помидоры промойте и нарежьте крупными кубиками. Смешайте с измельченным базиликом, миндалем, оливковым маслом и солью. Все кроме огурцов измельчите в блендере до однородной консистенции. Выложите на тарелку ленточки огурца, полейте готовым соусом, посыпьте семенами кунжута и подавайте к столу.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 3 порции.

Томатное гуакамоле

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, помидор – 1 шт, оливки без косточек – ½ стакана, лук репчатый – 1 шт, чеснок – 1 зубчик, базилик – 1 пучок, лимонный сок – 1 ст.л., соль, специи по вкусу.

Приготовление: Авокадо нарежьте на половинки, очистите от кожицы и косточки, разомните вилкой в пюре. Помидор промойте и нарежьте небольшими кубиками. Оливки разрежьте на пластинки. Репчатый лук очистите и мелко нарубите. Чеснок измельчите, порубите ножом, зелень промойте и мелко нарежьте. Смешайте все ингредиенты, добавьте лимонный сок и специи по вкусу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Крекеры из семечек

Вам понадобится: Льняные семечки – 2 стакана, семечки подсолнечника – 1 стакан, тыквенные семечки – 1 стакан, кунжут – 1 стакан, лук репчатый – 1 шт, чеснок – 4 зубчика, сельдерей (корень) – 100 г, перец сладкий – ½ шт, петрушка – 1 пучок, соль, специи.

Вам понадобится: Смешайте все семечки и замочите на 5–6 часов в холодной воде. Слейте воду, тщательно промойте. Лук очистите и крупно порежьте. Перец промойте и очистите от семенной коробочки. Сельдерей очистите от кожицы. Чеснок очистите и порежьте на кубики. Смешайте все семечки, лук, перец, сельдерей, чеснок. Все измельчите в блендере. Готовую массу выложите на противень сушилки или дегидратора максимально тонким слоем. Сушите массу при температуре не больше 40 °С 20–25 часов. Готовые крекеры подавайте к столу с различными соусами.

Время приготовления: 26 часов.

Количество порций: 10 порций.

Огуречный паштет

Вам понадобится: Нут – 1 стакан, огурец – 2 шт, укроп – 1 пучок, базилик – 1 пучок, чеснок – 2 зубчика, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Нут замочите в холодной воде на 10–12 часов. Промойте, слейте воду. Огурец очистите и нарежьте на кусочки, добавьте измельченный чеснок, мелко порубленную зелень и специи. Смешайте огуречную массу с нутом, измельчите в блендере до однородного состояния. Готовый паштет подавайте к столу с крекерами или салатами.

...

Желающие стать сыроедами – сразу закупайтесь тремя продуктами: авокадо, орехи и сухофрукты. Вместе с овощами они будут составлять львиную долю вашего рациона.

Время приготовления: 20 минут (без замачивания)

Количество порций: 6 порций.

Шарики гороховые с зеленью

Вам понадобится: Нут – 1 стакан, шпинат – 1 пучок, базилик – 1 пучок, лук красный – 1 шт, чеснок – 2 зубчика, соль, специи.

Приготовление: Шпинат и базилик промойте и мелко нарубите. Лук очистите и мелко нарежьте. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Нут замочите на 5–6 часов, затем промойте и слейте воду. Измельчите его в блендере до неоднородной консистенции (каша с крупинками). Смешайте зелень и нут, сформируйте шарики. Готовое блюдо подавайте к столу, украсив зеленью.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 3–4 порции.

Перец фаршированный

Вам понадобится: Перец сладкий – 3 шт, семечки подсолнечника – ½ стакана, цветная капуста – ½ шт, яблоко – ½ шт, базилик – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, чеснок – 4 зубчика, соль, перец острый.

Приготовление: Семечки подсолнечника замочите на 3–4 часа, промойте и измельчите в блендере. Цветную капусту промойте, разделите на кусочки. Яблоко очистите от кожицы и косточек, нарежьте кубиками. Базилик промойте и крупно порубите. Добавьте все это к семечкам и измельчите до однородной массы. Добавьте мелко порубленную петрушку и измельченный чеснок. Перцы промойте, очистите от семян,

нафаршируйте приготовленной начинкой. Оставьте блюдо на 1 час в холодильнике, затем порежьте поперек острым ножом. Блюдо украсьте зеленью и подавайте к столу.

Время приготовления: 1 час 30 минут.

Количество порций: 3 порции.

Каша миндально-фруктовая

Вам понадобится: Молоко миндальное – 2 стакана, банан – 1 шт, орехи грецкие – 5–6 шт, финики – 5 шт, малина – 100 г.

Приготовление: Финики и орехи очистите и измельчите. Банан очистите и нарежьте кубиками, добавьте финики, орехи и ягоды. Разложите смесь по тарелкам и залейте миндальным молоком. Каша готова!

...

У меня при приготовлении этой очень вкусной каши возникли трудности с миндальным молоком, а точнее, с его приготовлением или поиском. Но, как оказалось, обычное молоко делает эту кашу не менее изысканной и приятной на вкус.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Сыроедческая «яичница»

Вам понадобится: Миндаль – 1 стакан, семечки подсолнечника – ½ стакана, куркума – 1 ст.л., помидор – 1 шт, кориандр – 1 пучок, укроп – 1 пучок, салат зеленый, соль, перец острый.

Приготовление: Миндаль и семечки замочите в холодной воде на 3 часа. Промойте, слейте воду. Добавьте куркуму и острый перец. Измельчите смесь в блендере в кашицу с крупинками. Помидор промойте и мелко нарежьте. Зелень промойте и мелко нарубите. Смешайте все с желтой кашицей, выложите на листья салата и подавайте к столу.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 2 порции.

Грибные котлеты с кунжутом

Вам понадобится: Шампиньоны – 400 г, соевый соус – 100 мл, лук красный – 1 шт, миндаль – 1 стакан, кунжут – ½ стакана, масло оливковое – 1–2 ст.л., петрушка – 1 пучок, перец острый.

Приготовление: Шампиньоны очистите и замочите в соевом соусе на 10 минут, затем нарежьте мелкими кусочками. Лук очистите и мелко нарежьте. В блендере измельчите миндаль в кашицу с крупинками, добавьте оливковое масло, мелко нарубленную петрушку, острый перец. Смешайте миндальную массу с шампиньонами и луком, тщательно перемешайте. Сформируйте из получившейся массы котлеты (если смесь получилась жидкая – добавьте любые семечки, смолотые в порошок). Котлеты обваляйте в кунжуте и подавайте к столу.

Время приготовления: 25 минут.

Количество порций: 5–6 порций.

Сыроедческая пицца

Вам понадобится: Шампиньоны – 150 г, кунжут – 3 ст.л., Шпинат – 2 стакана, лук репчатый – ½ шт, маслины – 50 г, кедровые орехи – 2 ст.л., соевый соус – 50 мл, масло оливковое – 2 ст.л., помидоры – 1–2 шт, базилик – 2 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., чеснок – 1 зубчик, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Грибы промойте, нарежьте тонкими ломтиками и замаринуйте в смеси оливкового масла и соевого соуса в течение 30 минут. Кунжут перемелите в порошок и высыпьте ровным слоем на дно формы. Шпинат промойте, мелко порубите, обсушите и выложите на кунжутный слой. Лук очистите и мелко порежьте. Выложите поверх слоя шпината. С грибов слейте маринад, грибы выложите поверх лука ровным слоем. Помидоры промойте, нарежьте кубиками и измельчите в блендере в пюре. Полейте пюре сверху на пиццу. Маслины порежьте кружочками. Посыпьте пиццу маслинами и кедровыми орешками. Настаивайте 30 минут, затем подавайте к столу.

Время приготовления: 1 час.

Количество порций: 2 порции.

Капустно-ореховое пюре

Вам понадобится: Капуста цветная – 1/3 шт, миндаль – ¼ ст, масло оливковое – 2 ст.л., чеснок – 1 зубчик, зелень, специи по вкусу.

Приготовление: Замочите миндаль в холодной воде на 4–5 часов. Капусту очистите и нарежьте на кусочки. Добавьте миндаль и измельчите в блендере до консистенции пюре. Добавьте масло, измельченные чеснок и зелень, специи. Снова измельчите. Подавайте к столу, украсив зеленью.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2–3 порции.

Напитки

Миндальное молоко

Миндальное молоко часто используется при приготовлении сыроедческих десертов, напитков и даже основных блюд. Готовится оно не очень быстро, но зато оно прекрасно может заменить животный продукт.

Вам понадобится: Миндаль, вода дистиллированная.

Приготовление: Замочите орехи на ночь в холодной дистиллированной воде. С утра слейте воду, а орехи промойте и измельчите в блендере до однообразной консистенции – кашицы. Добавьте воду (на стакан миндаля – 300–400 мл воды), еще раз измельчите в блендере. Пропустите получившуюся жидкость три раза через марлю или очень плотное сито. Жмых можно использовать для салатов или приготовления крекеров. А жидкость и будет тем самым миндальным молоком.

Время приготовления: 12 часов.

Коктейль с черной смородиной

Вам понадобится: Черная смородина – 1 стакан, яблоко – 1 шт, банан – 2 шт, вода – 250 мл, абрикосы – 2 шт, мята – 1 ст.л.

Приготовление: Ягоды смородины промойте, очистите от веточек. Бананы очистите от кожуры и крупно порубите. Абрикосы очистите от косточек. Яблоко промойте и очистите от кожицы и косточек. Все фрукты и ягоды заложите в чашу блендера и измельчите до однообразной консистенции. Добавьте измельченную мяту и воду, измельчите еще раз.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Коктейль холодный арбузный

Вам понадобится: Арбуз – 500 г.

Приготовление: Мякоть арбуза очистите от корки и косточек. Положите очищенную мякоть в морозильную камеру на 3 часа, затем выньте, измельчите в блендере и быстро подавайте к столу.

Время приготовления: 5 минут (без замораживания)

Количество порций: 2 порции.

Банановo-яблочный шейк

Вам понадобится: Банан – 1 шт, яблоки – 5 шт.

Приготовление: Яблоки очистите от кожицы и семян. Банан очистите от кожуры и крупно порубите. Выжмите из очищенных яблок сок. Банан измельчите в блендере, добавьте яблочный сок и еще раз перемешайте. Разлейте шейк по бокалам, украсьте на свой вкус и подавайте к столу.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Цитрусово-клубничный мусс

Вам понадобится: Апельсин – 1 шт, клубника – 100 г, банан – 1 шт.

Приготовление: Банан очистите от кожуры и разделите на три части. Одну часть измельчите в блендере, оставшиеся две мелко порежьте и положите в тарелку. Апельсины очистите от кожуры и белых пленок, добавьте к бананам в блендере и измельчите. Клубнику переберите, промойте и также измельчите в блендере. Нарезанные бананы сложите в бокалы и залейте готовой смесью. Украсьте мусс на свой выбор.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Апельсиново-персиковый шейк

Вам понадобится: Апельсин – 1 шт, персик – 2 шт, банан – 2 шт, киви – 3 шт, имбирь тертый – ½ ч.л.

Приготовление: Банан очистите от кожуры, крупно порубите и измельчите в блендере. Персик промойте, очистите от косточки, добавьте к бананам, измельчите. Разлейте получившуюся смесь по бокалам. Апельсины очистите от кожуры и белых пленок, мякоть измельчите в блендере. Готовую массу разлейте по бокалам поверх банановой смеси. Киви очистите от шкурки и измельчите в блендере вместе с тертым имбирем. Разлейте также по бокалам. Украсьте напиток на свой вкус и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Клюквенный смузи

Вам понадобится

Клюква – 50 г, вишневый сок – 100 мл, яблочный сок – 250 мл, лед – 3 кубика.

Приготовление: Клюкву промойте, переберите и измельчите до однородной консистенции в блендере. Добавьте яблочный и вишневый соки и перемешивайте в блендере до однородной консистенции. Добавьте лед и снова перемешайте на высокой скорости. Разлейте готовый смузи по бокалам.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Коктейль кокосовый с ягодами

Вам понадобится: Кокос – 2 шт, клубника – 50 г, вишня – 50 г, черника – 50 г.

Приготовление: Ягоды промойте и переберите, заложите в чашу блендера и измельчите до однообразной консистенции. Добавьте кокосовое молоко, еще раз тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Яблочный шейк с зеленью

Вам понадобится: Яблоки – 2 шт, вода – 500 мл, банан – 1 шт, укроп – ¼ пучка, салат зеленый – ¼ пучка.

Приготовление: Яблоко очистите от кожицы и косточек. Банан очистите от кожуры. Укроп и листья салата промойте. Смешайте все ингредиенты, измельчите в блендере до однообразной консистенции. Добавьте воду, еще раз тщательно перемешайте.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Малиновый смузи

Вам понадобится: Миндальное молоко – 1 стакан, малина – 200 г, мед – 1 ст.л., вода – по вкусу.

Приготовление: Малину промойте и перемерите. Измельчите очищенные ягоды в блендере до однообразной консистенции. Добавьте миндальное молоко и мед, еще раз перемешайте. Отрегулируйте консистенцию смузи с помощью воды на свой вкус, разлейте по бокалам и подавайте к столу.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Коктейль зеленый из одуванчика

Вам понадобится: Листья одуванчика – 200 г, шпинат – 200 г, банан – 3 шт, вода – 250 мл.

Приготовление: Листья одуванчика и шпинат промойте, положите в чашу блендера, добавьте чуть-чуть воды и измельчите до состояния кашицы. Банан очистите от кожуры, добавьте к зеленой массе и также измельчите до однообразной консистенции. Долейте к зеленому коктейлю воду и еще раз перемешайте.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Коктейль яблочно-банановый с алоэ

Вам понадобится: Яблочный сок – 200 мл, банан – 1 шт, алоэ – 1 лист, петрушка – 1 пучок, вода – 100 мл.

Приготовление: Банан очистите от кожицы и измельчите в блендере до состояния кашицы. Петрушку и алоэ промойте, крупно порубите, добавьте к банану и тоже измельчите в блендере. Добавьте воду и яблочный сок, тщательно перемешайте и разлейте по бокалам. Этот коктейль не только очень вкусный, но отлично помогает при различных заболеваниях, повышает иммунитет и настроение!

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Зеленый шейк

Вам понадобится: Огурец – 1 шт, сельдерей (зелень, измельченная) – 1 стакан, шпинат (измельченный) – 1 стакан, кинза – 1 пучок, вода – 100 мл, соль по вкусу.

Приготовление: Шпинат, кинзу и зелень сельдерея промойте и крупно порубите. Огурец промойте и очистите от кожицы. Смешайте огурец с зеленью и измельчите в блендере. Добавьте воду и еще раз тщательно перемешайте. Добавьте соль по вкусу и разлейте по бокалам.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Цитрусовый зеленый шейк

Вам понадобится: Мандарин – 2 шт, укроп – 1 пучок, банан – 1 шт, вода – 200 мл.

Приготовление: Мандарины очистите от кожицы и белых пленок, мякоть измельчите в блендере. Банан очистите от кожуры, мякоть измельчите в блендере вместе с мандаринами. Укроп промойте, крупно порубите, добавьте в чашу блендера и также измельчите. Долейте в шейк воду и тщательно перемешайте. Разлейте по бокалам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Инжирный коктейль

Вам понадобится: Инжир – 3 шт, миндаль – 100 г, банан – 1 шт, вода – 1 стакан.

Приготовление: Банан очистите от кожуры и крупно порубите. Смешайте банан с инжиром и миндалем, положите в чашу блендера и измельчите до однообразной консистенции. Добавьте воду, тщательно перемешайте и разлейте по бокалам.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Коктейль кунжутный

Вам понадобится: Кунжут – 100 г, вода – 100 мл, мед – 1 ст.л., ваниль – ¼ ч.л., корица – ¼ ч.л., какао – 1 ч.л.

Приготовление: Кунжут смешайте с водой и измельчите в блендере до однородной массы. Готовую жидкость пропустите три раза через марлю или плотное сито. Процеженное кунжутное молоко смешайте с остальными компонентами и взбейте в блендере.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 1 порция.

Банановo-кунжутный шейк

Вам понадобится: Кужнут – 250 г, вода – 2 стакана, банан –

2 шт, корица – ½ ч.л.

Приготовление: Семена кунжута замочите на ночь в воде. Утром взбейте семена кунжута вместе с водой в блендере 2 раза. Банан очистите от кожуры, крупно порубите, добавьте к кунжутному молоку и взбейте до однородной консистенции. Разлейте готовый коктейль по бокалам, посыпьте корицей и подавайте к столу.

Время приготовления: 10 минут (без замачивания)

Количество порций: 1 порция.

Ягодный смузи

Вам понадобится: Черника – 200 г, малина – 200 г, апельсин – 2 шт, киви – 2 шт, корица – 1 ч.л.

Приготовление: Ягоды черники и малины промойте, переберите и положите в морозильную камеру на 2 часа. Замороженные ягоды измельчите в блендере. Апельсин очистите от кожуры и белых пленок, мякоть добавьте к ягодам и измельчите. Киви очистите от шкурки, мякоть добавьте в чашу блендера и измельчите. Разлейте готовый смузи по бокалам, посыпьте корицей и подавайте к столу.

Время приготовления: 10 минут (без замораживания)

Количество порций: 4 порции.

Коктейль клубничный

Вам понадобится: Клубника – 200 г, банан – 1 шт, корица по вкусу.

Приготовление: Клубнику промойте и переберите. Банан очистите от шкурки. Измельчите все в блендере и разлейте по бокалам.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Коксовый шейк с малиной

Вам понадобится: Молоко миндальное – 1 стакан, финики – 3 шт, кокос свежий – ¼ шт, малина – 50 г.

Приготовление: Кокос очистите, мякоть измельчите в блендере до консистенции кашицы. Добавьте миндальное молоко и тщательно взбейте. Ягоды малины промойте, добавьте в коктейль и тщательно взбейте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Арбузно-виноградный напиток

Вам понадобится: Арбуз – 500 г, виноград – 200 г.

Приготовление: Арбуз очистите от корки и семечек, измельчите в блендере. Добавьте промытые ягоды винограда без косточек. Еще раз измельчите.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Арбузно-цитрусовый напиток

Вам понадобится: Арбуз – 500 г, грейпфрут – 1 шт.

Приготовление: Арбуз очистите от корки и семечек. Мякоть измельчите в блендере. Грейпфрут очистите от кожуры, семечек и белых пленок. Мякоть добавьте к арбузу и еще раз измельчите.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Напиток «Африканский шейк»

Вам понадобится: Сливы – 200 г, кокос – ½ шт, банан – 3 шт, финики – 2 шт.

Приготовление: Сливы очистите от косточек, промойте, измельчите в блендере. Кокос очистите, мякоть измельчите в блендере отдельно от слив. Смешайте две массы, добавьте финики и крупно порезанные бананы. Все измельчите в блендере и разлейте по бокалам.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Орехово-банановый коктейль

Вам понадобится: Кедровые орехи – 3 ст.л., банан – 1 шт, груша – 1 шт, финики – 3 шт, вода – 125 мл, имбирь тертый – по вкусу.

Приготовление: Кедровые орехи замочите на ночь в холодной воде. Утром воду слейте, орехи промойте, измельчите в блендере. Банан очистите, крупно порубите. Грушу очистите от кожицы и косточек, крупно порежьте. Смешайте все фрукты, добавьте имбирь по вкусу, измельчите в кашицу. Добавьте воду и еще раз измельчите. Смешайте фруктово-ореховую смесь и кокосовую кашицу. Разлейте по бокалам.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 1 порция.

Банановo-манговый шейк с зеленью

Вам понадобится: Банан – 2 шт, манго – ½ шт, яблоко зеленое – 1 шт, апельсин – 1 шт, шпинат – 1 пучок, вода – 125 мл.

Приготовление: Манго промойте, очистите и крупно порежьте. Банан очистите от кожуры, крупно порубите. Яблоко очистите от кожицы и косточек, крупно порубите. Апельсин очистите от кожуры, семечек и белых пленок. Смешайте все фрукты, добавьте финики, измельчите до однообразной консистенции. Отдельно промойте и измельчите в блендере зелень. Смешайте зелень и фруктовую смесь, измельчите в блендере, добавьте воду, перемешайте еще раз.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Черничный шейк

Вам понадобится: Молоко миндальное – 1 стакан, черника – ½ стакана, финики – 4 шт.

Приготовление: Финики измельчите до однообразной консистенции в блендере, добавьте промытые ягоды черники, тщательно измельчите. Добавьте молоко, взбейте смесь в блендере.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Молочно-кокосовый коктейль

Вам понадобится: Молоко миндальное – 1 стакан, кокосовое молоко – ½ стакана, кокосовая мякоть – 1 стакан, Финики – 6 шт.

Приготовление: Смешайте кокосовую мякоть и финики, измельчите в блендере до однородной консистенции. Добавьте к смеси молоко, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Коктейль молочный с красной смородиной

Вам понадобится: Красная смородина – ½ стакана, молоко миндальное – 1 стакан, финики – 2 шт.

Приготовление: Промытые ягоды красной смородины смешайте с финиками и измельчите до однородной консистенции. Добавьте молоко, тщательно перемешайте, разлейте по бокалам.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Банановo-черничный шейк

Вам понадобится: Кокосовое молоко – 1 стакан, банан – 1 шт, черника – 1 стакан, финики – 5 шт.

Приготовление: Очищенный банан смешайте с вымытыми ягодами и финиками, измельчите в блендере до однообразной консистенции. Добавьте кокосовое молоко, тщательно перемешайте и разлейте по бокалам.

Вам понадобится: 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Кокосово-ананасовый коктейль

Вам понадобится: Кокосовое молоко – 1 стакан, мякоть кокоса – ½ стакана, лимонный сок – 1 ст.л., банан – 2 шт, ананас – ½ шт, финики – 3 шт.

Приготовление: Мякоть кокоса измельчите в блендере до кашицы, добавьте измельченные фрукты, измельчите до однообразной консистенции. Добавьте лимонный сок и кокосовое молоко, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Коктейль яблочно-виноградный

Вам понадобится: Яблоко зеленое – 1 шт, виноград без косточек – 200 г, киви – 3 шт, банан – 1 шт, вода – ½ стакана, имбирь тертый – по вкусу.

Приготовление: Банан очистите от кожуры и крупно порубите. Яблоко очистите от кожицы и косточек, крупно порубите. Киви очистите от шкурки, крупно порубите. Смешайте киви, яблоко, банан и виноград, измельчите в блендере, добавьте имбирь и измельчите еще раз. Добавьте воду, перемешайте с фруктовым пюре, разлейте по бокалам.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Питательный кремовый коктейль

Вам понадобится: Морковь – 2 шт, апельсин – 2 шт, авокадо – 1 шт, сок лимонный – 10 г, укроп – ¼ пучка.

Приготовление: Морковь очистите и крупно порубите. Апельсин очистите от кожуры и белых пленок. Авокадо очистите от кожицы и косточки, крупно порубите. Укроп промойте и крупно порубите. Смешайте все фрукты, овощи и зелень, измельчите в блендере до однообразной консистенции. Добавьте лимонный сок, перемешайте и разложите по креманкам.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Банановый шейк с кизилом

Вам понадобится: Банан – 2 шт, кизил – 200 г.

Приготовление: Кизил промойте и измельчите в блендере. Банан очистите от кожуры и измельчите. Смешайте с кизиловой массой и разлейте по стаканам.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Грушевый шейк

Вам понадобится: Груши – 6 шт, сливы – 3 шт, лимонный сок – 50 мл.

Приготовление: Груши очистите от кожицы и косточек, измельчите в блендере до однообразной консистенции. Сливы очистите от косточек, смешайте с грушевой массой, добавьте лимонный сок и измельчите еще раз в блендере. Разлейте шейк по стаканам.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Банановo-апельсиновый шейк

Вам понадобится: Банан – 2 шт, апельсин – 3 шт.

Приготовление: Банан очистите от кожуры и крупно

порубите. Апельсин очистите от кожуры, семян и белых пленок. Мякоть смешайте с бананом и измельчите в блендере до однообразной консистенции. Разлейте шейк по бокалам и подавайте к столу.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Лимонад экзотический освежающий

Вам понадобится: Ананас – 200 г, сельдерей (корень) – 150 г, огурец – 200 г, вода – 250 мл.

Приготовление: Огурец промойте и крупно порубите. Выложите в чашу блендера. Ананас очистите и крупно порежьте мякоть. Выложите в чашу блендера. Сельдерей очистите от кожицы, крупно порежьте. Выложите в чашу блендера. Измельчите овощи и фрукты в блендере до однообразной консистенции. Добавьте воду, перемешайте и разлейте по бокалам.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Банановый шейк с тархуном

Вам понадобится: Банан – 1 шт, яблоко – 1 шт, тархун – 1 пучок, вода – 250 мл.

Приготовление: Яблоко очистите от кожицы и косточек, крупно порежьте, измельчите в блендере. Банан очистите от кожуры, крупно порубите, измельчите в блендере. Тархун промойте, крупно порежьте, добавьте к банану и яблоку, тщательно измельчите. Добавьте к смеси воду, тщательно перемешайте.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 2 порции.

Клубнично-банановый шейк

Вам понадобится: Банан – 3 шт, клубника – 300 г, мед – 1 ст.л., лайм – ½ шт.

Приготовления:

Смешайте в блендере очищенный банан и клубнику, измельчите до однородной консистенции. Добавьте мед, сок лайма и перемешайте.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Миндально-банановый коктейль

Вам понадобится: Миндальное молоко – 300 мл, банан – 3 шт, клубника – 300 г.

Приготовление: Очищенные банан и клубнику измельчите в блендере до однообразной консистенции. Смешайте массу с миндальным молоком и разлейте по бокалам.

Время приготовления: 15 минут.
Количество порций: 2 порции.

Десерты

Десерт кокосово-клубничный

Вам понадобится: Кокосовое молоко – ½ стакана, клубника – 1 стакан, кокос свежий – ½ шт, лимонный сок – 1 ст.л., финики – 3 шт.

Приготовление: Мякоть кокоса измельчите, добавьте клубнику, лимонный сок, кокосовое молоко и финики. Тщательно перемешайте десерт, разложите по бокалам и украсьте клубникой.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Мороженое банановo-малиновое

Вам понадобится: Бананы (спелые) – 2 шт, малина – 1 стакан, финики – 2–3 шт, черника – 3 ст.л.

Приготовление: Смешайте все компоненты и измельчите в блендере. Оставьте смесь в холодильнике на 1 час. Разложите готовое мороженое по бокалам и украсьте черникой.

Время приготовление: 1 час 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Халва ореховая

Вам понадобится: Грецкие орехи – 200 г, фундук – 200 г, миндаль – 200 г, кедровые орехи – 100 г, мед – 250 г, перга – 50 г.

Приготовление: Фундук и миндаль замочите на 12 часов в воде. Добавьте остальные орехи (кроме кедровых) и перемелите все в блендере или на мясорубку. Добавьте пергу и перемелите все еще раз. Добавьте кедровые орешки целиком, тщательно перемешайте массу руками. Накатайте из получившейся массы шарики и уберите в холодильник.

Примечание: готовую халву можно обвалять в кунжуте, какао или маке.

Время приготовления: 1 час.

Количество порций: 4 порции.

Шоколадный пудинг

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, банан – 1 шт, мед – 1–2 ст.л., какао-порошок – 1 ст.л., ваниль по вкусу.

Приготовление: Авокадо и банан очистите и нарежьте на кусочки. Добавьте остальные компоненты. Измельчите смесь до однородной массы в блендере. Выложите массу в бокалы и украсьте орешками.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Клюквенный мусс

Вам понадобится: Клюква – 1 стакан, авокадо – 1 шт, инжир – 3–4 штуки, лимонная цедра – 3 ст.л., лимонный сок – ¼ стакана.

Приготовление: Авокадо очистите и нарежьте кубиками. Клюкву переберите и промойте. Измельчите клюкву и авокадо в блендере. Добавьте инжир, лимонную цедру и лимонный сок. Измельчите еще раз. Выложите готовый мусс в креманки, украсьте листиками мяты.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Шоколадный пирог без выпечки

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, апельсин – 2 шт, манго – 2 шт, какао-порошок – 3 ст.л., мед по вкусу.

Приготовление: Очистите фрукты и нарежьте кубиками. Оставьте кожуру одного апельсина. Измельчите фрукты в блендере вместе с кожурой, добавьте какао-порошок и мед, снова перемешайте. Разложите готовую массу по тарелочкам и охладите. Украсьте на ваш вкус.

Время приготовления: 20 минут.

Количество порций: 4 порции.

Пирожное «Камилла»

Вам понадобится: Грецкие орехи – 1 стакан, инжир – 10 шт, кокос – ½ шт, кокосовая стружка – 1 ст.л., какао-порошок – 4 ст.л.

Приготовление: Замочите грецкие орехи в холодной воде на 2–3 часа. Кокос очистите и измельчите в блендере. Добавьте к кокосу грецкие орехи, инжир и какао-порошок. Измельчите смесь в блендере. Из готовой массы сваляйте шарики и обваляйте их в кокосовой стружке.

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3–4 порции.

Пирог яблочно-ореховый без выпечки

Вам понадобится: Миндаль – 3 стакана, инжир свежий – 1 ½ стакана, яблоко – 1 шт, манго – 1 шт.

Приготовление: Миндаль замочите на 3 часа в холодной воде, затем промойте и измельчите в блендере. Отдельно измельчите в блендере инжир, добавьте миндаль и перемешайте. Это будет тесто. Выложите его слоем на блюдо. Яблоко и манго очистите от косточек, измельчите в блендере. Выложите фруктовую массу на ореховую основу и поставьте в холодильник на 1 час. Украсьте готовый пирог по своему вкусу.

Время приготовления: 1 час 20 минут.

Количество порций: 4 порции.

Фруктовый завтрак

Вам понадобится: Банан – 1 шт, сливы – 3 шт, яблоко ½ шт, молочко арахисовое – 1 стакан.

Приготовление: Фрукты очистите от кожицы и косточек. Нарежьте кубиками. Залейте фрукты арахисовым молочком и украсьте по вкусу. Завтрак готов!

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Торт клубничный без выпечки

Вам понадобится: Миндаль – 100 г, агава – 100 г, клубника – 200 г, мята.

Приготовление: Миндаль замочите в холодной воде на три часа. Добавьте агаву и измельчите в блендере. Выложите готовую смесь слоем на блюдо для торта. Клубнику разделите на две части. Одну часть измельчите в блендере в пюре, вторую – нарежьте кубиками. Смешайте две части и выложите на миндальный слой. Оставьте торт на 1 час в холодильнике. Украсьте готовый торт листиками мяты.

Время приготовления: 2 часа.

Количество порций: 4 порции.

Шербет клубничный

Вам понадобится: Дыня – 300 г, дыня сушеная – 50 г, клубника – 200 г, мед – ½ ст.л.

Приготовление: Мякоть дыни заморозьте в морозилке, выложите в блендере, добавьте измельченную сушеную дыню, клубнику и мед. Все тщательно измельчите до однообразной консистенции. Выложите шербет в креманки и украсьте по вкусу.

Время приготовления: 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Фруктово-ореховое мороженое

Вам потребуется:

Банан – 1 шт, абрикос – 2 шт, финики – 2 шт, грецкие орехи – 3 шт, миндаль – 3 шт, кокосовая стружка – 2 ст.л., мед – 1 ч.л., корица, мята.

Приготовление: Абрикос и банан очистите от косточек и кожицы. Измельчите фрукты в блендере. Финики измельчите, добавьте очищенные орехи и фруктовую смесь и смешайте в блендере. Готовую смесь поставьте в морозилку на 2 часа. Полейте готовое мороженое медом, украсьте корицей и листиками мяты.

Время приготовления: 10 минут.

Количество порций: 1 порция.

Мороженое ананасовое с медом

Вам понадобится: Сок лайма – 2–3 капли, ананас – 400 г, мед – 1 ½ ст.л., кокосовое молоко – 2 ст.л.

Приготовление: Ананас очистите и нарежьте кубиками. Добавьте сок лайма и кокосовое молоко, взбейте смесь в блендере. Добавьте мед и взбейте еще раз. Поставьте мороженое на 1 час в морозилку, затем разложите по формочкам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Мороженое шоколадное с авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 2 шт, мед – 4 ст.л., какао-порошок – 3 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л.

Приготовление: Авокадо очистите, нарежьте кубиками. Смешайте все ингредиенты и измельчите в блендере. Готовую смесь положите в морозилку на 1 час. Готовую смесь разложите по формочкам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час 10 минут.

Количество порций: 2 порции.

Мороженое фруктовое

Вам понадобится: Нектарин – 5 шт, клубника – 100 г, финики – 100 г, ваниль.

Приготовление: Нектарины отделите от косточки, нарежьте кубиками и измельчите в блендере. Добавьте клубнику, ваниль и финики, измельчите в блендере. Готовую смесь положите в морозилку на 1 час. Мороженое разложите по креманкам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Банановый пирог без выпечки

Вам понадобится: Мед – 2 ст.л., миндаль – 2 стакана, банан – 2 шт, какао-порошок – 2 ст.л., кокос – 1 шт.

Приготовление и использование:

Миндаль замочите в холодной воде на 2 часа. Смешайте миндаль, очищенный банан и какао-порошок. Измельчите смесь в блендере и выложите половину слоем на блюдо. Кокос очистите, мякоть измельчите в блендере и смешайте с медом. Выложите сверху на банановый слой кокосовую смесь и накройте еще одним слоем банановой массы. Поставьте пирог в холодильник на 2 часа. Готовый пирог украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 4 часа.

Количество порций: 4 порции.

Мороженое ванильное

Вам понадобится: Молоко миндальное – 1 стакан, морская соль – ¼ ч.л., Кешью – 1 стакан, ваниль – 4 стручка, сироп фруктовый – 100 мл.

Приготовление: Залейте орехи миндальным молоком.

Возьмите ваниль, добавьте стакан воды и измельчите в блендере. Добавьте все остальные компоненты и взбейте в блендере. Массу положите в морозилку на 1 час. Готовое мороженое разложите по креманкам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час 15 минут.

Количество порций: 1 порция.

Мороженое клубничное

Вам понадобится: Кешью – 100 г, клубника – 2 стакана, ваниль – 2 ч.л., банан – 1 шт, мед – 4 ст.л., финики – 6 шт.

Приготовление: Орехи кешью заранее замочите в холодной воде в течение 6 часов. Смешайте все ингредиенты с орехами и измельчите в блендере до однообразного состояния. Готовую смесь положите в морозилку на 1 час. Мороженое разложите по креманкам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час 5 минут.

Количество порций: 1 порция.

Торт фруктово-ореховый

Вам понадобится: Орехи грецкие – 1 стакан, мука (пшеничная, ореховая) – 1 стакан, изюм – 1 стакан, мускатный орех (молотый) – ½ ч.л., мандарин – 3 шт, масло растительное – 1 ст.л., лимон – 1 шт, корица молотая – 1 ч.л., финики – 1 стакан, авокадо – 1 шт, мед – 3 ст.л., имбирь тертый – ½ ч.л.

Приготовление: Смешайте орехи, муку, растительное масло, изюм, корицу, мускатный орех, финики, мандариновую и лимонную кожуру. Все измельчите в блендере до однородной массы. Выложите смесь слоем на блюдо для торта. Лимон и мандарины измельчите в блендере и выложите на слой-основу. Авокадо измельчите в блендере, добавьте мед, лимонный сок, корицу и имбирь. Все перемешайте и смажьте готовым кремом торт. Украсьте торт по вкусу фруктами и поставьте в холодильник на 2 часа.

Время приготовления: 3 часа.

Количество порций: 4 порции.

Торт банановый

Вам понадобится: Миндаль – 100 г, финики – 100 г, кунжут – 2 ст.л., курага – 100 г, банан – 2 шт, виноград – 100 г.

Приготовление: Миндаль замочите в холодной воде на 2 часа, добавьте финики и измельчите в блендере. Выложите готовую смесь слоем на блюдо для торта. Банан измельчите в блендере и выложите на слой-основу. Украсьте торт курагой и разрезанными пополам ягодами винограда. Посыпьте сверху все кунжутом.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 4 порции.

Брауни ореховый

Вам понадобится: Грецкие орехи – 2 стакана, финики – 1 стакан, какао-бобы – 1 ½ стакана, ваниль – ½ стручка.

Приготовление: Какао-бобы измельчите в блендере. Добавьте ваниль, измельчите еще раз. Добавьте орехи, снова измельчите. Добавьте финики, измельчите и выложите на блюдо. Оставьте на ночь в холодильнике, затем украсьте по вкусу.

Время приготовления: 20 минут (без охлаждения).

Количество порций: 2 порции.

Конфеты вишневые

Вам понадобится: Вишня – 100 г, грецкие орехи – 150 г, мак – 6 ст.л., финики – 150 г, какао-порошок – 4 ст.л.

Приготовление: Из вишен выдавите косточки. В блендере измельчите грецкие орехи и финики до однообразной консистенции. Добавьте какао-порошок, перемешайте еще раз. Каждую вишню обваляйте в ореховой массе, слепите шарик, затем обваляйте его в маке. Конфеты оставьте в холодильнике на 1 час.

Время приготовления: 1 час 15 минут.

Количество порций: 2 порции.

Рафаэлло

Вам понадобится: Миндаль – 100 г, орехи грецкие – 100 г, банан – 2 шт, кокосовая стружка – 100 г.

Приготовление: Смешайте грецкие орехи, миндаль и бананы. Скатайте из получившейся массы шарики и обваляйте в кокосовой стружке. Поставьте конфеты на 1 час в холодильник, после чего украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час 30 минут.

Количество порций: 2 порции.

Сладости восточные

Вам понадобится: Миндаль – ½ стакана, кокосовая стружка – ½ стакана, корица – ¼ ч.л., финики – ½ стакана, имбирь молотый – ¼ ч.л., инжир – ½ стакана.

Приготовление: Замочите орехи в холодной воде на несколько часов, затем очистите от кожицы. Измельчите в блендере инжир, финики и орехи до однородной массы. Скатайте из полученной массы шарики и обваляйте их в кокосовой стружке. Поставьте готовые конфеты в холодильник на полчаса, затем украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 1 час.

Количество порций: 4 порции.

Глазированный фундук

Вам понадобится: Фундук – 300 г, мед – 2 ст.л., кокос – 1 шт.

Приготовление: Кокос измельчите в блендере до стружки.

Обмакните каждый орешек фундука в мед, затем обваляйте в кокосовой стружке. Поставьте на полчаса в холодильник и подавайте к чаю.

Время приготовления: 40 минут.

Количество порций: 4 порции.

Козинак с кунжутом

Вам понадобится: Семечки подсолнечные – 300 г, кунжут – 100 г, кедровые орешки – 100 г., мед – 2 ст.л.

Приготовление: Немного перемелите подсолнечные семечки, но не до кашеобразного состояния. Таким же образом перемелите кедровые орешки. Кунжут перемелите в порошок. Все компоненты перемешайте с медом и выложите на целлофан, заверните и придайте прямоугольную форму. Оставьте козинак на полчаса в холодильнике и затем подавайте к чаю.

Время приготовления: 45 минут.

Количество порций: 2 порции.

Брусничное мороженое

Вам понадобится: Брусника – 200 г, апельсин – 1 шт, мед – 100 мл.

Приготовление: Заморозьте бруснику. Мороженые ягоды смешайте с мякотью апельсина и измельчите в блендере. Добавьте мед и смешайте еще раз. Готовое мороженое разложите по вазочкам и украсьте на свой вкус.

Время приготовления: 45 минут.

Количество порций: 2 порции.

Морковно-ореховый торт

Вам понадобится: Морковный жмых – 500 г, миндаль – 1 стакан, корица – 1 ½ ч.л., финики – 1 стакан, орехи кешью – 1 ½ стакана, кокосовая стружка – 1 стакан, лимонный сок – 2 ст.л., мед – 2 ст.л., вода – ½ стакана.

Приготовление: Миндаль замочите на полчаса в холодной воде, затем перемелите в кофемолке или блендере в муку. Морковный жмых смешайте с миндальной мукой, корицей и финиками. Все измельчите в блендере и добавьте кокосовую стружку. Перемешайте в блендере еще раз и выложите слоем на блюдо. Поставьте в холодильник на 2 часа. Смешайте кешью, лимонный сок, воду и мед. Измельчите все в блендере до консистенции крема. Намажьте готовый крем на остывший нижний слой. Поставьте в холодильник еще на полчаса, затем украсьте по вкусу и подавайте на стол.

Время приготовления: 1,5 часа.

Количество порций: 5 порций.

Конфеты из сухофруктов

Вам понадобится: Курага – 300 г, изюм – 150 г, орехи

грецкие – 150 г.

Приготовление: Курагу слегка размочите, грецкие орехи разделите на половинки. Каждую ягоду кураги разрежьте пополам, не дорезая до конца, положите в углубление орешек и изюминку и зажмите курагу обратно. Конфеты готовы!

Время приготовления: 15 минут.

Количество порций: 3 порции.

Торт морковный

Вам понадобится: Морковный жмых – 4 ст.л., грецкие орехи – 1 ст.л., кокосовая стружка – 1 ст.л., финики – 2/3 ст.л., изюм – ½ ст.л.

Для крема: Апельсиновый фреш – 4 ст.л., цедра апельсина – 2 ст.л., финики – 2 ст.л.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты и выложите слоем на блюдо. Придайте форму руками. Смешайте все ингредиенты крема и измельчите в блендере. Нанесите крем на слой-основу. Украсьте торт по желанию.

Время приготовления: 1 час.

Количество порций: 4 порции.

Пирожное «Картошка»

Вам понадобится: Грецкий орех – 100 г, фундук – 100 г, Финики – 200 г, чернослив – 200 г, изюм – 200 г, кокосовая стружка (мак, кунжут, какао-порошок)

Приготовление: Сухофрукты измельчите в блендере и скатайте шарики. Грецкие орехи вожмите в каждое пирожное. Обваляйте шарики в какао, кунжуте или маке и поставьте пирожные на 1 час в холодильник.

Время приготовления: 2 часа.

Количество порций: 4 порции.

Торт банановый без выпечки

Вам понадобится: Фундук – 200 г, банан – 3 шт, орехи грецкие – 100 г, курага – 300 г, кокос – 1/2 шт., фрукты для прослойки.

Приготовление: Смешайте курагу и фундук, измельчите в блендере. Это будут коржи. Взбейте в блендере три банана для крема. Выложите половину массы из кураги на блюдо слоем, вдавите в него кубики очищенного кокоса. Промажьте первый слой кремом из бананов. Выложите второй слой, вдавите в него фруктовые кубики. Выложите наверх остатки бананового крема. Посыпьте торт измельченными грецкими орехами.

Время приготовления: 40 минут.

Количество порций: 6 порций.

Ореховые трюфели

Вам понадобится: Грецкие орехи – 300 г, фундук – 50 г,

мед – 2 ст.л., кунжут – 100 г.

Приготовление: Измельчите в блендере грецкие орехи, добавьте мед, все перемешайте. Скатайте из массы шарики, положите в середину каждого орешек фундука, обсыпьте кунжутом. Поставьте трюфели в холодильник на 30 минут, затем подавайте на стол.

Время приготовления: 1 час 20 минут.

Количество порций: 4 порции.

Торт ореховый (без выпечки)

Вам понадобится: Орехи (любые) – 300 г, какао-порошок – 2 ст.л., изюм – 100 г, курага – 100 г, мед – 100 мл, апельсиновый сок – 4 ст.л., апельсиновая цедра (тертая) – 2 ст.л.

Приготовление: Этот торт готовится слоями. Для первого слоя смешайте какао-порошок, половину перемолотых орехов, половину апельсинового сока, половину меда. Выложите треть слоя на блюдо. Для второго слоя смешайте вторую половину орехов, меда и апельсинового сока. Перемешайте и выложите половину на первый слой. Сверху выложите еще одну треть первого слоя. Для третьего слоя перемелите курагу в блендере и выложите целиком на торт. Выложите остатки первого слоя. Выложите вторую половину второго слоя. Измельчите в блендере изюм и выложите на торт. Посыпьте торт какао-порошком и поставьте в холодильник на 1 час.

Время приготовления: 2 часа.

Количество порций: 6 порций.

Халва ванильная

Вам понадобится: Семечки полсолнечника – 300 г, ваниль – 2 стручка, мед – 2 ст.л., масло растительное – 2 ст.л.

Приготовление: Перемелите в кофемолке ванильные стручки. Измельчите в блендере семечки, добавьте остальные компоненты и перемешайте. Выложите халву на полиэтилен, придайте руками форму и поставьте в холодильник на 2 часа.

Время приготовления: 20 минут (без охлаждения)

Количество порций: 2 порции.

Торт миндальный

Вам понадобится: Миндаль – 500 г, кунжут – 500 г, мед по вкусу, кардамон по вкусу, кунжутное масло по вкусу.

Приготовление: Кунжут и миндаль перемелите в блендере, добавьте масло и мед. Тщательно перемешайте. Кунжут перемелите в кофемолке в порошок. Добавьте к общей массе и тщательно перемешайте. Придайте массе руками форму торта, сверху посыпьте дробленым миндалем. Поставьте торт на 2 часа в холодильник и подавайте к столу.

Время приготовления: 30 минут (без охлаждения)

Количество порций: 6 порций.

Малиновая гранола

Вам понадобится: Малина – 400 г, семечки подсолнечника – 200 г, грецкие орехи – 200 г, миндаль – 300 г, семечки тыквы – 200 г, кленовый сироп – 4 ст.л., яблоко – 2 шт, ваниль – 2 стручка, морская соль – ½ ч.л., имбирь тертый – 1 ст.л.

Приготовление: Орехи и семечки замочите в холодной воде на 8 часов. Миндаль и грецкие орехи перемелите в комбайне. Яблоки очистите от кожуры и косточек, нарежьте и измельчите в блендере. Смешайте орехи и яблоки, добавьте малину. Выложите слоем на пищевую бумагу и сушите на открытом воздухе в течение суток.

Время приготовления: 30 минут (без замачивания и сушки)

Количество порций: 3 порции.

Гранола кленовая

Вам понадобится: Яблоко – 1 шт, ваниль – 1 ст.л., апельсиновая цедра – 2 ст.л., лимонная цедра – 1 ст.л., апельсиновый сок – 2 ст.л., кленовый сироп – ½ стакана, орехи пекан – 1 стакан, миндаль – 1 стакан, грецкий орех – 1 стакан, семечки тыквы – 1 стакан, изюм – 1 стакан, клюква сушеная – ½ стакана.

Приготовление: Яблоко очистите от кожуры и косточек. Орехи и семечки замочите в холодной воде на несколько часов, затем слейте воду и промойте. Смешайте орехи и измельчите в комбайне в однообразную кашу. Смешайте яблоко, ваниль, тертую цедру, сок и сироп, тщательно перемешайте. Добавьте семечки, изюм, орехи и клюкву, еще раз перемешайте. Выложите смесь на пищевую бумагу и высушите на открытом воздухе в течение суток.

Время приготовления: 40 минут (без замачивания и сушки).

Количество порций: 5 порций.

Пирожные ореховые

Вам понадобится

Изюм – 300 г, орехи кешью – 200 г, клюква для украшения.

Приготовления: Смешайте изюм и орехи. Измельчите все в блендере в однообразную кашу. Слепите из массы шарики, украсьте клюквой.

Время приготовления: 30 минут.

Количество порций: 4 порции.

Торт мандариновый

Вам понадобится: Орехи грецкие – 200 г, масло растительное – 1 ст.л., мед – 1 ст.л., ваниль – 2 ч.л., ореховая мука – ½ стакана, мандарин – 4 шт, масло оливковое – 100 г,

мед – 2–3 ч.л.,

Приготовление: Смешайте в блендере грецкие орехи, растительное масло и мед, измельчите до однообразной консистенции. Добавьте ваниль и муку. Тщательно перемешайте. Мандарины очистите от шкурки, шкурку измельчите в блендере. Добавьте к основной массе. Выложите массу слоем на блюдо. Измельчите в блендере мякоть мандаринов, оливковое масло и мед. Смажьте основной слой получившимся кремом и поставьте торт на 1 час в холодильник.

Время приготовления: 1 час 30 минут.

Количество порций: 12 порций.

Торт банановo-ореховый

Вам понадобится: Орехи грецкие – 250 г, банан – 4 шт, мед – 5 ст.л., чернослив – 100 г, курага – 100 г, кокосовая стружка, корица.

Приготовление: Орехи измельчите в блендере, добавьте кокосовую стружку и мед. Бананы измельчите в блендере, добавьте корицу. Выложите на блюдо половину ореховой массы, сверху намажьте банановый крем. В блендере измельчите чернослив и курагу и выложите на банановый слой. Выложите еще один ореховый слой, сверху снова смажьте кремом. Поставьте торт на 1 час в холодильник, затем украсьте по своему вкусу и подавайте к столу.

Время приготовления: 2 часа.

Количество порций: 4 порции.

Халва шоколадная

Вам понадобится: Семена кунжута – 1 стакан, какао-бобы – 1 стакан, мед – 3 ст.л., фруктовый сок – 100 мл, грецкие орехи – 100 г.

Приготовление: Семена кунжута измельчите в муку. Добавьте мед и взбивайте до появления пузырьков. Отдельно измельчите какао-бобы в муку, добавьте фруктовый сок и взбивайте до появления пузырьков. Смешайте две массы. Возьмите форму для торта, выложите на дно грецкие орехи, залейте получившейся массой. Поставьте в холодильник на 1 час, затем украсьте на свой вкус и подавайте к чаю.

Время приготовления: 1 час 10 минут.

Количество порций: 5 порций.

Соусы, заправки

Соус песто из зелени

Вам понадобится: Листья редиса – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, семечки подсолнечника – 3 ст.л., чеснок – 3 зубчика, масло оливковое – 3 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л.

Приготовление: Зелень промойте и обсушите бумажными полотенцами, крупно порубите. Зелень положите в чашу блендера, добавьте оливковое масло, лимонный сок, семечки, чеснок. Все тщательно измельчите до однородной массы. Соус готов.

Время приготовления: 15 минут.

Майонез с цветной капустой

Вам понадобится: Кунжут – ½ стакана, горчица (семена) – 1 ст.л., цветная капуста – 100 г, масло оливковое – 3 ст.л., лимонный сок – 3 ст.л., вода – ½ стакана, финики – 1 шт, чеснок – 1 зубчик.

Приготовление: Замочите зерна горчицы и кунжут в холодной воде на 4 часа. Цветную капусту промойте, разделите на соцветия. Горчицу и кунжут выложите в блендер, добавьте капусту, измельченный финик, чеснок, воду. Тщательно взбейте до однородной консистенции. Добавьте лимонный сок и оливковое масло. Взбейте еще раз.

Время приготовления: 20 минут (без замачивания)

Соус песто с зеленью

Вам понадобится: Петрушка – 1 пучок, базилик – 1 пучок, чеснок – 5 зубчиков, масло оливковое – 2 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., вода – 150 мл.

Приготовление: Петрушку и базилик промойте, мелко порубите. Выложите в блендер зелень, добавьте чеснок, лимонный сок, оливковое масло. Все тщательно измельчите. Добавьте воду и еще раз измельчите.

Время приготовления: 15 минут.

Майонез чесночный

Вам понадобится: Миндальное молоко – 1 стакан, чеснок – 3 зубчика, имбирь тертый – 1 ст.л., масло оливковое – ¼ стакана, лимонный сок – 2 ст.л., специи по вкусу.

Приготовление: Миндальное молоко смешайте с чесноком, имбирем, маслом и соком. Смесь вылейте в блендер и измельчите до однородной консистенции.

Время приготовления: 20 минут.

Соус чесночный с брокколи

Вам понадобится: Брокколи – ½ шт, чеснок – 3 зубчика,

оливковое масло – 1 ст.л., лимонный сок – 2 ст.л., базилик – ½ пучка, петрушка – ½ пучка.

Приготовление: Капусту промойте, разделите на соцветия. Смешайте в чаше блендера капусту, промытую зелень и чеснок. Измельчите до однородной консистенции. Добавьте остальные ингредиенты и измельчите еще раз.

Время приготовления: 15 минут.

Соус итальянский

Вам понадобится: Помидоры – 4 шт, чеснок – 3 зубчика, масло оливковое – 1 ст.л., перец сладкий – ½ шт, петрушка – ¼ пучка, базилик – ¼ пучка, орегано – ¼ пучка, тимьян – ¼ пучка, соль, специи по вкусу.

Приготовление: Смешайте все ингредиенты, кроме петрушки, базилика, тимьяна и орегано. Измельчите смесь в блендере до однородной консистенции. Зелень очень мелко порубите и смешайте с соусом.

Время приготовления: 15 минут.

Соус ореховый с зеленью

Вам понадобится: Орехи грецкие – 50 г, кедровые орехи – 50 г, петрушка – 1 пучок, базилик – ¼ пучка, чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 3 ст.л.

Приготовление: Орехи замочите на полчаса в воде, воду слейте. Смешайте все компоненты, кроме масла и измельчите в блендере до однообразной консистенции. Добавьте оливковое масло и измельчите еще раз.

Время приготовления: 1 час.

Горчица сыроедческая

Вам понадобится: Семена горчицы – 100 г, лимонный сок – 50 мл, уксус яблочный – 2 ч.л., вода – 50 мл, соль, перец.

Приготовление: Семена горчицы измельчите в порошок в кофемолке или блендере. Добавьте все остальные компоненты и тщательно перемешайте.

Время приготовления: 10 минут.

Майонез с авокадо и миндалем

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, миндаль – 300 г, лимонный сок – 2 ст.л., мед – 1 ст.л., масло оливковое – 2 ст.л., соль, перец по вкусу.

Приготовление: Миндаль замочите в холодной воде на несколько часов. Авокадо очистите от кожицы и косточки. Смешайте с размоченным миндалем в чаше блендера, измельчите до однообразной консистенции. Добавьте остальные ингредиенты, снова взбейте в блендере.

Время приготовления: 30 минут.

Соус миндальный острый

Вам понадобится: Миндаль – 300 г, вода – 125 мл, масло оливковое – 1 ст.л., лимонный сок – 1 ст.л., чеснок – 3 зубчика, перец острый – ¼ ч.л.

Приготовление: Миндаль замочите на несколько часов в холодной воде. Воду слейте, орехи очистите от шелухи. Миндаль смешайте с остальными компонентами и измельчите в блендере до однообразной консистенции.

Время приготовления: 15 минут.

Соус мятный острый

Вам понадобится: Миндаль – 100 г, лимонный сок – 2 ст.л., чеснок – 3 зубчика, огурец – ½ шт, масло оливковое – 2 ст.л., мята – ¼ стакана, укроп – ¼ пучка, соль перец по вкусу.

Приготовление: Миндаль размочите в холодной воде и очистите от шелухи. Смешайте в чаше блендера миндаль, оливковое масло, лимонный сок, чеснок, соль и перец по вкусу. Огурцы очистите и мелко нарежьте кубиками. Укроп и мяту промойте и мелко порубите. Смешайте огурцы, укроп и мяту с основой соуса.

Время приготовления: 20 минут.

Майонез оригинальный

Вам понадобится: Семечки подсолнечника – 200 г, хрен тертый – 1 ст.л., масло оливковое – 2 ч.л., лимонный сок – 2 ст.л., соль, перец черный молотый.

Приготовление: Семечки размочите в холодной воде, воду слейте, семечки выложите в чашу блендера. Добавьте к семечками остальные компоненты, измельчите до однородной консистенции.

Время приготовления: 15 минут.

Соус кунжутный

Вам понадобится: Кунжут – ½ стакана, чеснок – 2 зубчика, вода – 125 мл, петрушка – ½ пучка, лимонный сок – 2 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Кунжут измельчите до состояния муки в кофемолке или блендере. Добавьте остальные компоненты, смешайте в блендере до однородной массы.

Время приготовления: 15 минут.

Соус крапивный

Вам понадобится: Помидоры – 100 г, крапива – 100 г, кедровые орехи – 150 г, лимонный сок – 1 ст.л., масло оливковое – 1 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Листья крапивы тщательно промойте и отожмите. Измельчите в блендере до консистенции кашицы. Добавьте орехи, чеснок, помидоры, еще раз измельчите. Влейте масло, лимонный сок, посолите по вкусу и тщательно

перемешайте.

Время приготовления: 15 минут.

Крем из авокадо

Вам понадобится: Авокадо – 1 шт, лимонный сок – 70 мл, кориандр – ½ ч.л., апельсиновый сок – 70 мл, вода – 1 ст.л., соевый соус –2 ст.л., петрушка – ¼ пучка, кинза – ¼ пучка.

Приготовление: Авокадо отделите от косточки. Смешайте все ингредиенты в блендере и измельчите до однообразной консистенции.

Время приготовления: 5 минут.

Соус из турецкого гороха

Вам понадобится: Нут – 400 г, масло оливковое – 2 ст.л., вода – 100 мл, чеснок – 2 зубчика, лимонный сок – 4 ст.л., соль по вкусу.

Приготовление: Нут замочите в холодной воде на 4 часа. Воду слейте, нут выложите в блендер. Добавьте чеснок, оливковое масло, соль и измельчите до однообразной консистенции. Добавьте остальные компоненты и еще раз измельчите.

Время приготовления: 20 минут.

Соус орехово-томатный

Вам понадобится: Орехи кешью – 1 ½ стакана, вода – ½ стакана, помидоры – 2 шт, масло оливковое – 3 ст.л., чеснок – 1 зубчик, лимон – 1 шт, соль.

Приготовление: Орехи замочите на ночь в воде, воду слейте, орехи измельчите в блендере с добавлением воды. Помидоры нарежьте и замочите ненадолго в оливковом масле. Добавьте остальные ингредиенты к орехам, еще раз измельчите.

Время приготовления: 15 минут.

Соус зеленый

Вам понадобится: Чеснок – 2 зубчика, базилик – 1 пучок, авокадо – 1 шт, имбирь тертый – 1 ст.л., Лимонный сок – 2 ч.л., соль.

Приготовление: Авокадо очистите от кожицы и косточки, измельчите в блендере. Чеснок и базилик измельчите, добавьте к авокадо и еще раз взбейте. Смешайте все ингредиенты и измельчите в блендере.

Время приготовления: 15 минут.

Майонез сыроедческий

Вам понадобится: Семечки подсолнечника – 1 ст.л., горчичный порошок – 1 ст.л., яблочный уксус – 1 ч.л., лимонный сок – 1 ст.л., чеснок – 1 зубчик, соль, перец черный молотый.

Приготовление: Семечки и чеснок измельчите в блендере. Добавьте остальные компоненты, измельчите еще раз в блендере.

Время приготовления: 15 минут.

Заправка томатно-ореховая

Вам понадобится: Орехи – ½ стакана, масло оливковое – ½ стакана, помидоры – 400 г, лимонный сок – 50 мл, чеснок – 3 зубчика, уксус яблочный – 2 ст.л., соль.

Приготовление: Орехи измельчите в блендере, добавьте чеснок и оливковое масло, измельчите еще раз. Добавьте остальные компоненты и еще раз взбейте в блендере.

Время приготовления: 15 минут.

Соус универсальный

Вам понадобится: Масло оливковое – 3 ст.л., мед – 1 ч.л., лимонный сок – 2 ст.л., вода – 250 мл, сельдерей тертый – 1 стакан, чеснок – 2 зубчика, семечки подсолнечника – ½ стакана, соль по вкусу.

Приготовление: Измельчите и смешайте в блендере все компоненты.

Время приготовления: 15 минут.

Примечания

1

Приготовление сыроедческого сыра смотрите в следующем рецепте.